DR. MAURICE J. ELIAS este profesor de psihologie la Rutgers University și un expert recunoscut în rezolvarea problemelor legate de copii și de educație.

STEVEN E. TOBIAS, doctor în psihologie, director al Centrului de dezvoltare a copilului și a familiei din Morristown, New Jersey, este un expert în probleme privind dezvoltarea copilului, aptitudinile sociale și tulburările de deficit de atenție/hiperactivitate.

DR. BRIAN S. FRIEDLANDER este creator de programe pe calculator și psiholog școlar în New Jersey. Programele sale au fost de ajutor multor elevi și educatori.

Maurice J. Elias, Steven E. Tobias,
Brian S. Friedlander

Inteligența emoțională în educația copiilor

Cuvînt înainte de
DANIEL GOLEMAN

Traducere de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

Curtea Veche

BUCUREȘTI, 2002

Mulțumiri

Îi mulțumesc familiei mele pentru că s-a împăcat cu dezordinea pe care activitatea mea literară o creează în viața noastră, în camera noastră de zi și în sufrageria noastră. Soția mea, Ellen, este partenerul meu în creșterea copiilor și în toate celelalte de peste 348 de luni, iar sprijinul ei neobosit mă ajută să merg înainte. De asemenea, vreau să le mulțumesc colegilor mei de la Asociația pentru Progresul Învățământului Social și Emoțional, cu care lucrez în continuare pentru a aplica principiile inteligenței emoționale în domeniul educației; membrilor harnici și dedicați ai Secției de Rezolvare a Problemelor Sociale de la UMDNJ; extraordinarilor profesori de inteligență emoțională de la renumitele școli Highland Park, Piscataway, Berkeley Heights și Cape May Courthouse din New Jersey; Institutului Copiilor din Verona, New Jersey, și Kiryat Ono din districtul școlar metropolitan din Tel Aviv; studenților și absolvenților de la Rutgers, unde am avut privilegiul să predau și să acord asistență în ultimele două decenii; și celor patru colegi întru totul deosebiți, cu care sper să-mi continuu colaborarea multă vreme de acum încolo: Ed Dunkelblau, Tom Schuyler, Linda Bruene-Butler și Bernie Novick. Îmi sînt prieteni pe viață, iar implicarea lor în ceea ce privește copiii și crearea unor relații sincere și profunde cu oamenii mi-a propus standarde pe care mă străduiesc continuu să le respect.

MJE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
J. ELIAS, MAURICE
Inteligența emoțională în educația copiilor;
trad.: Andreea Rosemarie Lutic
București: Curtea Veche Publishing, 2002
272 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche; 16)
Tit. orig.(eng.): *Emotionally Intelligent Parenting*
ISBN 973-8356-69-5

I. Tobias, Steven E.
II. Friedlander, Brian S.
III. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.922.7

Coperta colecției de DAN STANCIU

MAURICE J. ELIAS
EMOTIONALLY INTELLIGENT PARENTING
How to Raise a Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child

Copyright © 1999 by Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander
Published by arrangements with Crown Publishing Group

© Curtea Veche Publishing, 2002,
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8356-69-5

Tipografia **MULTIPRINT** Iași
Calea Chișinăului 22, Iași, 6600
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

Copiilor mei, Sara Elizabeth și Samara Alexandra. M-ați învățat foarte mult despre ce înseamnă să fii părinte și mi-ați îmbogățit viața mai mult decît pot spune în cuvinte.

MJE

Copiilor mei, Meg și Gillian, și generației voastre. Încerc să-mi folosesc inteligența emoțională și să-i învăț și pe alții acest lucru, pentru ca lumea pe care o veți moșteni, voi și semenii voștri, să fie sigură, să vă înțelegeți bine între voi și să aveți o viață împlinită.

SET

Cu dragoste, în amintirea mamei mele, Marylin Friedlander, care mi-a arătat importanța iubirii necondiționate, a familiei și a faptului de a învăța. Chiar și fără a mai fi lîngă mine, continui să-mi dai inspirație către noi culmi.

BSF

Aș vrea să le mulțumesc tuturor profesorilor mei pentru că au făcut posibilă scrierea acestei cărți. Începînd cu dra Pazulli de la grădiniță și pînă la dr. Marvin Bram de la colegiu, incluzîndu-i pe toți profesorii care m-au stimulat și m-au îndrăgit, vreau să-mi exprim recunoștința față de contribuția lor la dezvoltarea mea personală și profesională. Soția mea, Carol, a fost profesorul, suporterul și prietenul care m-a încurajat să-mi îndeplinesc scopurile. O apreciez cu adevărat. Alături de profesorii mei, aș vrea să-i menționez și pe părinții mei, pe Ruth Zitt, Hersch Zitt și George Tobias, care m-au învățat despre idealuri și rezolvarea problemelor; pe sora mea Susan, care îmi este prietenă; pe colegii mei, de la care am avut de învățat atît pe plan profesional, cît și personal; și pe pacienții mei, care pe lîngă faptul că mi-au acordat încredere, mi-au oferit tot timpul idei noi și m-au învățat ce înseamnă compasiunea.

SET

Pe parcursul nenumăratelor ore pe care le-am petrecut lucrînd la acest proiect și la multe altele, soția mea, Helene, a fost un izvor nesecat de sprijin și încurajare. Fără ea, aceste proiecte mi s-ar fi părut irealizabile. De asemenea, aș vrea să-i mulțumesc fiicei mele, Chelsea, care mi-a oferit o paletă bogată de experiențe părintești. Aș vrea să-i mulțumesc și tatălui meu, Robert Friedlander, care mi-a oferit întotdeauna un model și un fundament solid privind inteligența emoțională în creșterea copiilor. Socrilor mei, Hyman și Ruth Gorelick le aduc multe mulțumiri pentru dragostea și sprijinul lor. De asemenea, le mulțumesc cumnatului meu Victor și cumnatei mele Kathie, pentru entuziasmul de care au dat dovadă. Aș vrea să le mai mulțumesc fratelui meu, Devin și soției lui, Sara, surorii mele, Susan și soțului ei, David, precum și familiilor lor, pentru sprijinul, încurajarea și încrederea pe care mi-au acordat-o.

BSF

Avem mulți colegi, prieteni și rude ale căror sprijin și inspirație ne-au permis să ducem această muncă la bun sfîrșit. Printre ei, vrem să-i mulțumim în mod special lui Dan Goleman, ale cărui extraordinare viziuni și aptitudini de comunicare au deschis drumul către lumea inteligenței emoționale și sociale pentru milioane de oameni din întreaga lume și care ne-a sprijinit în încercarea de a pune munca noastră la dispoziția părinților. De asemenea, aducem mulțumiri unui grup special de colegi de la Centrul de Psihologie Aplicată al Școlii de Psihologie Aplicată și Profesională de la Rutgers University. Dr. Lew Gantwerk și Diane Crino ne-au dat posibilitatea să organizăm ateliere și alte tipuri de întruniri, care ne-au permis să ne perfecționam mesajul și să consolidăm înțelegerea. Ne așteptăm să continuăm colaborarea cu ei pe termen lung. De asemenea, vrem să-i mulțumim lui Denise Marcil, agentul nostru literar, pentru încrederea pe care a avut-o în noi, pentru răbdarea, creativitatea și energia ei. Ne-a învățat o mulțime de lucruri despre ce înseamnă să fii autor. Mulțumiri și tuturor asistenților Denisei, care ne-au ajutat să rezolvăm numeroase chestiuni legate de logistică. În fine, îi mulțumim lui Peter Guzzardi, editor șef la Harmony Books, care iubește cu adevărat copiii, vrea să-i ajute să se descurce în aceste vremuri dificile și știe atîtea lucruri despre ce înseamnă să scrii. Peter ne-a ajutat să colaborăm cu un grup de profesioniști de la Harmony, extraordinar de talentați, la editare, marketing și vînzări, atît în Statele Unite cît și în străinătate. Fără această echipă, cartea noastră n-ar fi avut o influență atît de puternică asupra atîtor părinți și educatori. Și acesta este scopul nostru — să-i ajutăm pe cei ce se ocupă de educația copiilor să folosească inteligența emoțională.

Viața de familie este prima școală a emoțiilor. În acest creuzet intim, învățăm să recunoaștem atît emoțiile proprii, cît și reacțiile celorlalți la emoțiile noastre; cum să gîndim aceste emoții și cum să ne alegem reacțiile; cum să citim și să ne exprimăm speranțele și temerile. Această școală emoțională nu înseamnă doar ceea ce le spun părinții copiilor lor sau ceea ce fac pentru ei; ea presupune de asemenea modelele oferite de părinți în ce privește felul de a-și trata propriile emoții și pe cele care apar în relația soț-soție.

DANIEL GOLEMAN

Aș vrea să le mulțumesc tuturor profesorilor mei pentru că au făcut posibilă scrierea acestei cărți. Începînd cu dra Pazulli de la grădiniță și pînă la dr. Marvin Bram de la colegiu, incluzîndu-i pe toți profesorii care m-au stimulat și m-au îndrăgit, vreau să-mi exprim recunoștința față de contribuția lor la dezvoltarea mea personală și profesională. Soția mea, Carol, a fost profesorul, suporterul și prietenul care m-a încurajat să-mi îndeplinesc scopurile. O apreciez cu adevărat. Alături de profesorii mei, aș vrea să-i menționez și pe părinții mei, pe Ruth Zitt, Hersch Zitt și George Tobias, care m-au învățat despre idealuri și rezolvarea problemelor; pe sora mea Susan, care îmi este prietenă; pe colegii mei, de la care am avut de învățat atît pe plan profesional, cît și personal; și pe pacienții mei, care pe lîngă faptul că mi-au acordat încredere, mi-au oferit tot timpul idei noi și m-au învățat ce înseamnă compasiunea.

SET

Pe parcursul nenumăratelor ore pe care le-am petrecut lucrînd la acest proiect și la multe altele, soția mea, Helene, a fost un izvor nesecat de sprijin și încurajare. Fără ea, aceste proiecte mi s-ar fi părut irealizabile. De asemenea, aș vrea să-i mulțumesc fiicei mele, Chelsea, care mi-a oferit o paletă bogată de experiențe părintești. Aș vrea să-i mulțumesc și tatălui meu, Robert Friedlander, care mi-a oferit întotdeauna un model și un fundament solid privind inteligența emoțională în creșterea copiilor. Socrilor mei, Hyman și Ruth Gorelick le aduc multe mulțumiri pentru dragostea și sprijinul lor. De asemenea, le mulțumesc cumnatului meu Victor și cumnatei mele Kathie, pentru entuziasmul de care au dat dovadă. Aș vrea să le mai mulțumesc fratelui meu, Devin și soției lui, Sara, surorii mele, Susan și soțului ei, David, precum și familiilor lor, pentru sprijinul, încurajarea și încrederea pe care mi-au acordat-o.

BSF

Avem mulți colegi, prieteni și rude ale căror sprijin și inspirație ne-au permis să ducem această muncă la bun sfîrșit. Printre ei, vrem să-i mulțumim în mod special lui Dan Goleman, ale cărui extraordinare viziuni și aptitudini de comunicare au deschis drumul către lumea inteligenței emoționale și sociale pentru milioane de oameni din întreaga lume și care ne-a sprijinit în încercarea de a pune munca noastră la dispoziția părinților. De asemenea, aducem mulțumiri unui grup special de colegi de la Centrul de Psihologie Aplicată al Școlii de Psihologie Aplicată și Profesională de la Rutgers University. Dr. Lew Gantwerk și Diane Crino ne-au dat posibilitatea să organizăm ateliere și alte tipuri de întruniri, care ne-au permis să ne perfecționam mesajul și să consolidăm înțelegerea. Ne așteptăm să continuăm colaborarea cu ei pe termen lung. De asemenea, vrem să-i mulțumim lui Denise Marcil, agentul nostru literar, pentru încrederea pe care a avut-o în noi, pentru răbdarea, creativitatea și energia ei. Ne-a învățat o mulțime de lucruri despre ce înseamnă să fii autor. Mulțumiri și tuturor asistenților Denisei, care ne-au ajutat să rezolvăm numeroase chestiuni legate de logistică. În fine, îi mulțumim lui Peter Guzzardi, editor șef la Harmony Books, care iubește cu adevărat copiii, vrea să-i ajute să se descurce în aceste vremuri dificile și știe atîtea lucruri despre ce înseamnă să scrii. Peter ne-a ajutat să colaborăm cu un grup de profesioniști de la Harmony, extraordinar de talentați, la editare, marketing și vînzări, atît în Statele Unite cît și în străinătate. Fără această echipă, cartea noastră n-ar fi avut o influență atît de puternică asupra atîtor părinți și educatori. Și acesta este scopul nostru — să-i ajutăm pe cei ce se ocupă de educația copiilor să folosească inteligența emoțională.

Cuvînt înainte

de Daniel Goleman

Părinții n-au avut niciodată atîta nevoie ca în prezent de învățături cum sînt cele din această carte.

Ca părinte, mă tulbură în mod deosebit rezultatele unui studiu realizat la nivelul întregii națiuni, în care un grup de copii americani, între 7 și 14 ani, a fost evaluat de părinți și profesori — adulți care îi cunoșteau bine. Realizat pentru prima oară la mijlocul anilor 1970 și reluat pe un grup similar la finalul anilor 1980, studiul a dezvăluit că, în medie, valoarea indicatorilor de bază ai inteligenței emoționale a copiilor din America a scăzut îngrijorător.

Au devenit mai impulsivi și mai neascultători, mai îngrijorați și mai temători, mai singuri și mai triști, mai iritabili și mai violenți. Pe scurt, nivelul a 42 de asemenea indicatori a scăzut și nici unul nu a cunoscut îmbunătățiri. Totodată, în această perioadă, rata violenței, a sinuciderilor și a violurilor, în rîndul adolescenților, a înregistrat un salt uriaș. Cel mai înfricoșător mi se pare numărul în creștere al crimelor săvîrșite cu arme de foc, care au loc în școlile noastre.

Care este motivul acestei degradări a calităților esențiale ale caracterului? După părerea mea, copiii sînt prada ușoară a două forțe care se dezlănțuie acum pe scena lumii — una economică și cealaltă tehnologică. Escaladarea concurenței globale presupune faptul că generația actuală de părinți este nevoită să muncească mai mult și mai din greu decît generația anterioară pentru a-și menține un standard de viață decent; nu vreau să spun că ne iubim copiii mai puțin, ci că

avem mai puțin timp liber pe care să ni-l petrecem alături de ei decît au avut părinții noștri pentru noi.

În același timp, mobilitatea crescîndă a familiilor aduce cu sine faptul că tot mai puțini oameni au rude în apropiere, care să le preia parțial îndatoririle. Foarte multe familii trăiesc în cartiere în care le este teamă să-și lase copiii mai mici să se joace pe-afară nesupravegheați — ca să nu mai vorbim despre vizitele la vecini.

În ceea ce privește aspectul tehnologic, tineretul lumii trece printr-o experiență fără precedent: mai mult ca oricînd în istoria omenirii, copiii își petrec numeroase ore din viață cu ochii lipiți de ecranul unui monitor. Ei preferă să cadă în mrejele unui CD-ROM educațional sau să vizioneze emisiuni televizate, a căror calitate este de multe ori îndoielnică, decît să se joace cu alți copii.

Pînă acum, trăsăturile de bază ale inteligenței emoționale s-au transmis firesc de la o generație la alta — în jocurile cu alții copii, de la părinți, de la rude, de la vecini. Copilăria s-a schimbat: acum copiii nu mai au acces în mod firesc la aceste învățături care ne-au însoțit de-a lungul evoluției noastre.

Iar aceasta ne sugerează nouă, părinților, să facem tot ce ne stă în putință ca să-i ajutăm pe copiii noștri să-și însușească aceste aptitudini fundamentale de viață. În acest domeniu, sîntem principalii dascăli ai copiilor noștri. Aceste lecții se învață în relațiile dintre părinte și copil de fiecare zi. Cartea de față se referă tocmai la aceste relații. Se vorbește despre felul în care părinții pot folosi o metodă foarte eficientă, numită „Păstrează-ți calmul", atunci cînd sînt supărați, precum și pentru a-i ajuta pe copii să-și domolească furia. Se vorbește despre importanța faptului de a înțelege și a respecta simțămintele membrilor familiei în aceste vremuri agitate, oferindu-se numeroase idei pentru a reduce stresul activităților casnice și pentru a mări timpul pe care părinții și copiii îl petrec împreună distrîndu-se. Un aspect al acestei lucrări care îi va ajuta pe mulți părinți îl reprezintă sfaturile din ultimul capitol — idei practice, cu aplicare rapidă, pentru a rezolva într-o

manieră inteligentă (din punct de vedere emoțional) problemele care apar — încă de la ivirea zorilor; și unde mai pui că uneori problemele nu iau sfîrșit nici atunci cînd trebuie să mergem la culcare, lucru valabil atît pentru preșcolari, cît și pentru adolescenți.

Aș vrea să adaug că am lucrat cu Maurice Elias și pot să spun că este o sursă competentă de sfaturi pentru părinți.

Puteți fi siguri că sfaturile doctorului Spock pentru părinți sînt adevărate: „Știți mai mult decît credeți" despre ceea ce înseamnă a fi părinte. Dar orice părinte — și orice copil — va avea de cîștigat punînd în aplicare poveștele sănătoase, deosebit de utile și bine verificate în practică, prezentate aici. Cred că doctorul Spock ar fi apreciat această carte. Eu, unul, o apreciez.

1

Regula de aur de 24 de carate: De ce este important să-i învățăm pe copii autodisciplina, responsabilitatea și sănătatea emoțională

Știți care este Regula de aur? O cunosc mulți oameni. De obicei, o auzim sub următoarea formă: „Poartă-te cu alții așa cum ai vrea să se poarte ei cu tine." Noi o numim „Regula de aur de 14 carate". De ce? Pentru că există o regulă mai bună, care reflectă ceea ce noi numim educația bazată pe inteligența emoțională:

Poartă-te cu copiii tăi așa cum ți-ai dori
să se poarte alții cu ei.

Ținem foarte mult ca oamenii să ne respecte copiii, să le vorbească cu amabilitate și considerație și să nu le facă rău din punct de vedere fizic. Cum ați reacționat atunci când cineva a manifestat, într-un fel sau altul, lipsă de respect față de copilul dvs.? Poate a fost vorba despre un profesor, despre o persoană dintr-un magazin sau despre părintele altui copil. Sîntem siguri că ați fost supărat și, printre altele, i-ați întrebat ce au gîndit și cum au îndrăznit să facă așa ceva. Dar o clipă de reflecție onestă poate să scoată la iveală momente în care le-am spus și le-am făcut chiar noi copiilor noștri niște lucruri pentru care, dacă altcineva le-ar fi făcut, am fi vrut să fie cercetat și băgat la pușcărie.

Diferența dintre Regula de aur de 14 carate și Regula de aur de 24 de carate este educația bazată pe inteligența emo-

țională. Regula de aur de 24 de carate ne cere să ne cunoaștem bine sentimentele, să privim lucrurile din perspectiva copiilor noștri, să ne controlăm propriile impulsuri, să ne supraveghem cu atenție ca părinți, să muncim în mod susținut pentru a deveni mai buni în această „meserie" și să ne folosim aptitudinile sociale pentru a ne transpune ideile în practică.

În prezent, Regula de aur de 14 carate nu este suficient de puternică pentru a servi drept ghid pentru părinți. Vremurile s-au schimbat. Viața este agitată, complicată, incitantă, provocatoare și extenuantă. Informațiile ne copleșesc. A sosit momentul să folosim o nouă Regulă de aur. N-am mai avut una de pe vremea lui Benjamin Spock și Haim Ginott — și asta a fost acum mai bine de trei decenii. Este nevoie de o nouă pildă, potrivită pentru un nou secol și un nou mileniu: educația bazată pe inteligența emoțională.

Ce poate face educația bazată pe inteligența emoțională pentru căminul dvs.? În primul rînd, vă va oferi mai multă pace și mai puțin stres. Este o metodă de a ne regăsi simțul echilibrului atunci cînd îngrijorarea ne copleșește, copiii încep să se bată, cooperarea se transformă în conflict, adolescenții se revoltă, iar membrii familiei nu știu ce să facă mai întîi. O oarecare doză de stres poate să ne motiveze, dar prea mult stres ne împiedică să fim în forma cea mai bună. Pentru oamenii cuprinși de nervozitate, este foarte greu să facă ceea ce știu că este bine în condiții normale.

Este un moment dificil pentru a fi părinte — sau copil

Trăim vremuri în care rolul de părinte ne solicită foarte mult. Poate singurul lucru mai dificil decît acesta este să fii copil. Copiii n-au fost niciodată supuși atîtor influențe și atîtor surse de distragere. Într-un interviu din 1997, James Comer — profesor de psihiatrie infantilă la Centrul Yale de studii pentru copii, autorul cărților *School Power (Puterea școlii)* și *Waiting for a Miracle: Schools Can't Solve Our Problems,*

But We Can (În așteptarea unui miracol: Școlile nu ne pot rezolva problemele, dar noi putem) și totodată un lider în rezolvarea problemelor tinerilor, în special ale celor din centrele urbane — a subliniat faptul că niciodată, în istoria omenirii, copiii nu s-au confruntat direct cu atîtea informații, nefiltrate de adulții care le poartă de grijă. Uri Bronfenbrenner, specialist în dezvoltarea copilului la Universitatea Cornell, a remarcat că trăim într-o eră a activității frenetice; ne facem tot timpul planuri cum să-i îndrumăm pe copiii noștri în așa fel încît să fie mereu primii, cum să facem tot ce avem de făcut, alergînd dintr-o parte în alta și întrebîndu-ne dacă o vom scoate la capăt cu aranjamentele noastre. Puneți toate acestea la un loc și o să vedeți care este situația părinților: tot atîta calm și ordine ca într-un storcător de fructe aflat în funcțiune.

Sîntem inundați de un șuvoi de păreri privind creșterea copiilor. Și aproape fiecare idee nouă este clonată, de obicei fără autenticitate și fără vreo speranță de a îndeplini promisiunile făcute. Stresul nu dă semne că ar scădea. Părinții nu mai știu încotro s-o apuce. Însă nu trebuie să pierdem din vedere faptul că elementele fundamentale ale biologiei umane, ale creșterii copiilor și ale relațiilor dintre părinți și copiii nu s-au schimbat. Best-seller-ul internațional scris de Daniel Goleman, *Inteligența emoțională**, subliniază faptul că am neglijat biologia simțămintelor noastre, ca adulți și părinți, și am neglijat rolul pe care-l au sentimentele în dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri. Iar acum plătim prețul, ca familii și ca societate, dată fiind creșterea violenței și a lipsei de respect. Plătim acest preț atunci cînd vedem cum adolescenți în aparență sensibili devin părinți și, apoi, încearcă să scape de nou-născuți ca și cum ar fi niște cumpărături nedorite de la supermarket. Plătim prețul atunci cînd punem accent pe intelectul studenților, dar uităm de inimile lor. Și, bineînțeles, prețul îl plătesc și copiii noștri, deoarece nefericirea și tulburările lor de cumportament sînt în continuă creștere.

* Apărută la ed. Curtea Veche, 2001. (*N. red.*)

Să folosim inteligența emoțională în munca noastră de părinți

Această carte vă călăuzește mai departe pe drumul pe care ați pornit citind cartea lui Daniel Goleman. În paginile ei, încercăm să-i ajutăm pe părinți să înțeleagă de ce inteligența emoțională este atît de importantă în activitățile zilnice legate de creșterea copiilor și în restabilirea păcii și armoniei căminului. Facem asta în cunoștință de cauză, pentru că am lucrat cu Daniel Goleman. De fapt, teoria inteligenței emoționale se bazează pe decenii de cercetări și practică profesională, inclusiv a noastră. În plus, ca părinți, înțelegem prin ce trec părinții. Știm că educația bazată pe inteligența emoțională trebuie să țină cont de presiunile la care sînt supuși părinții în fiecare zi și să le ofere un mod de rezolvare realist. Timpul părinților este extrem de prețios; nu-și pot permite să-și piardă vremea și energia emoțională în harababura casnică, în relații proaste cu copiii lor sau cu alți copii scăpați de sub control și lipsiți de responsabilitate, autodisciplină și de capacitatea de a separa ceea ce este cu adevărat în interesul lor de valorile promovate și impuse de colegii lor și de mass-media.

Educația bazată pe inteligență emoțională folosește tehnici specifice, simple, dar importante, care pot contribui din plin la pacea și armonia familiei. Toate aceste tehnici reprezintă rodul eforturilor depuse de autori și au implicat părinți, familii și școli. Ideea de bază este ca părinții să lucreze cu propriile emoții și cu emoțiile copiilor în mod inteligent, constructiv, pozitiv și creativ, respectînd realitățile biologice și rolul sentimentelor în natura umană. Forța metodei constă în practicarea unor schimbări mărunte, repetate zi după zi, în relațiile cu copiii noștri. Educația bazată pe inteligență emoțională este, deopotrivă, o nouă paradigmă pentru creșterea copiilor și o abordare realistă și practică a acestui lucru. Iar un aspect major al acesteia este de a înlătura măcar o mică parte din stres și de a aduce mai multă bucurie în familiile noastre și în relațiile cu copiii noștri.

Nu vorbim despre părinți răi sau copii răi

Unii copii au din naștere un temperament deosebit de dificil, iar alții par să dobîndească un asemenea temperament în urma unor experiențe dureroase de viață. Este important să reținem că ei nu vor să fie răi. Un copil rău nu este fericit, indiferent cum ar putea părea în ochii părinților și ai celorlalți. Un copil care nu se poartă cum trebuie încearcă, deși fără succes, să-și însușească un mod de a trăi în această lume — care înseamnă, de fapt, a învăța autodisciplina, responsabilitatea, inteligența socială și emoțională.

În această carte nu vorbim despre părinți „răi" sau copii „răi" și nici nu vă sugerăm că trebuie să vă simțiți vinovat pentru că nu sînteți un părinte bun ori să dați vina pe partenerul de viață, pe societate sau pe copil. Intenția noastră este să vă învățăm cum să dobîndiți aptitudini concrete. E foarte interesant să învețI lucruri noi în acest domeniu și să-i dezvolți copilului tău noi aptitudini emoționale și sociale — deprinderile inteligenței emoționale — pentru că aceasta poate îmbunătăți atmosfera din căminul dvs., iar copilul va fi mai bine pregătit pentru viață. Și deși nu dăm vina pe nimeni, considerăm că responsabilitatea trebuie să cadă pe umerii părinților. A fi părinte înseamnă să-ți asumi rolul de lider al casei, să-i ajuți pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională. Numai de părinți depinde să folosească ei înșiși și să-i învețe pe copiii lor iscusința care le permite să atingă țelurile pe care le-au stabilit părinții.

Vă recunoașteți?

Pentru a examina felul în care putem avea o viață de familie mai armonioasă și benefică pentru copiii noștri, am dori să aruncați o privire asupra următoarelor evenimente obișnuite din familie, ca să vedeți dacă vi se par cunoscute:

1. Copilul dvs. preșcolar trebuie să se îmbrace, dar atenția lui este atrasă de jucăriile din cameră, de norii de pe cer, de absolut orice, iar dumneavoastră trebuie să ajungeți la timp la serviciu.

2. Copilul dvs. din școala primară se întoarce acasă la ora 3 după-amiază. Cursul de sport începe la ora 3.30. Dar, în anumite zile, la ora 4 începe cursul de religie. Și mai este și proiectul acela care trebuie făcut împreună cu alți doi copii. Copilul nu-și mai aduce aminte cînd trebuie să aibă loc toate aceste lucruri. Este joi, ora 4 după-amiază, și dvs. nu prea știți unde trebuie să mergeți mai întîi, cînd trebuie să ajungeți acolo și cine o să conducă mașina.

3. Fiica dvs. se pregătește să meargă la petrecerea colegilor din clasa a șaptea. Dar i-ați spus ca mai întîi să-și facă ordine în cameră, să-și pună toate lucrurile la loc și să-și facă lecțiile. Deși v-a asigurat că a terminat totul, vă dați seama că e departe de a fi așa cum spune ea și că nu se mai poate face mare lucru în timpul rămas. Transportul a fost deja aranjat, dvs. aveți planuri pentru diseară, iar ea s-a îmbrăcat și, chipurile, este gata, dar încă mai vorbește la telefon. Nu știți ce să faceți și simțiți urgent nevoia să vă așezați.

4. Ah, liceul! La ora 7 dimineața are loc o întîlnire a asociației de elevi. După terminarea cursurilor, repetiție la cor, apoi o întrunire de grup pentru o ședință de laborator. Iar seara, sînteți informat că un grup de copii trebuie să meargă în oraș să cumpere ceva pentru o ocazie care s-a ivit pe nepusă masă, dar situația v-a fost relatată atît de repede, încît nu mai sînteți sigur despre ce e vorba. Nu știți cine o să conducă — poate dvs., poate copilul dvs. sau unul dintre prietenii lui. Aduceți vorba despre o compunere la engleză, care parcă trebuia predată a doua zi, și răspunsul este: „A, da, nu-ți face griji, o s-o fac." Tocmai cînd începeți să simțiți că vă cuprinde disperarea, copilul dvs. spune: „Și îmi trebuie niște bani, bine?"

5. Trăiți într-un cartier primejdios. Seara, tîrziu, se aud focuri de armă și pe străzi se învîrtesc mulți oameni care nu

prea au ce căuta pe-acolo. Faceți tot ce vă stă în putință ca să vă descurcați, dar nu e deloc ușor. Copiii dvs. vor să iasă la plimbare; dvs. vreți să fiți sigur că își vor face temele — și, apoi, aveți nevoie de ajutor pentru copiii mai mici. „Dar, mami, toți ceilalți copii ies afară. Ei nu trebuie să-și facă temele sau să stea acasă să ajute. Nu e drept!" Sînteți cuprins de valuri de vinovăție; empatia dvs. e pe picior de război cu ceea ce v-ați gîndit că este bine pentru copilul dvs.

Care este rolul părinților pe acest pămînt? Să-i învețe, să-i sfătuiască și să-i îndrume pe copii? Copiii se pare că nu prea își mai doresc acest tip de îndrumare, iar unii se revoltă fățiș. Poate că nu trebuie decît să-i hrănești, să-i îmbraci, să-i conduci unde vor ei, să le alcătuiești programul, să le cumperi tot felul de lucruri și, din cînd în cînd, să le reamintești care le sînt reponsabilitățile. Se pare că părinții își petrec foarte mult timp cu astfel de lucruri, dar probabil că nu ele reprezintă rolul nostru în această lume. Atunci care este? *Să ne facem griji!* Cînd ne facem foarte multe griji, mai ales atunci cînd nu ne-am lămurit propriile simțăminte complicate, legate de tot ce se petrece în viața noastră și în viața copiilor noștri, probabil că vom folosi „cuvinte de îngrijorare". Din nefericire, aceste cuvinte, deși sînt spuse cu bune intenții, deseori conduc la și mai multă confuzie și la tulburări emoționale. Iată cîteva exemple de „cuvinte de îngrijorare":

1. „De cîte ori ți-am spus să te îmbraci înainte de a te juca sau atunci cînd te uiți pe fereastră? Știi cît timp pierzi în felul ăsta?"

2. „Nu mai ții minte că te-am rugat să pui afișe pe frigider și să notezi tot ce ai de făcut? De cîte ori trebuie să-ți spun, ca să mă asculți?"

3. „N-o să ajungi niciodată nicăieri dacă mă minți și nu-ți faci ordine în camera aia care o să ajungă ca un grajd. Cum o să te descurci la facultate, cînd o să fii departe de casă?"

4. „De-asta are acum probleme fratele tău — prea multe plimbări, mereu la telefon. Niciodată nu a învățat suficient."

5. „Cînd eram de vîrsta ta, eram în stare să-mi fac lecțiile, să am o slujbă și să mai ajut și la treburile casei. Nu-mi pierdeam niciodată vremea afară, cu prietenii."

Sîntem susținători înfocați ai îngrijorării părintești și avem obiceiul să ne facem multe gînduri. Oricît de mult ne-ar consuma această îngrijorare, este nevoie de ceva mai mult. Imaginați-vă cum ar fi dacă, în loc să ne asigurăm că copiii noștri și-au însușit niște cunoștințe de bază la școală și niște obiceiuri solide în ceea ce privește sănătatea, pur și simplu ne-am fi făcut griji în legătură cu aceste lucruri, fără să facem nimic altceva. În jurul nostru ar fi o sumedenie de copii needucați și murdari! Nu sîntem atît de cruzi și lipsiți de inimă încît să le cerem părinților să renunțe la îngrijorare; ar fi ca și cum i-am cere unui copil să renunțe la un colac de salvare. Cu toate acestea, ca să ne pregătim copiii pentru viitor, trebuie să-i ajutăm să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și puternică, sentimentul de încredere în sine și (ceea ce le lipsește adesea) autodisciplina, aptitudini sociale și emoționale și simțul resposabilității.

Pentru toate acestea este nevoie de un cămin în care preocuparea și respectul față de sentimentele celorlalți să fie prețuite și în care aceste valori să fie susținute. Lucrurile pe care le spunem cînd nu ne folosim prea bine inteligența emoțională îi fac pe copii să se întrebe dacă îi respectăm într-adevăr și dacă sentimentele lor înseamnă ceva pentru noi. Iată o scurtă listă cu ceea ce se petrece, probabil, în mintea lor în situațiile pe care le-am descris mai înainte:

1. „Timpul este relativ, lucru pe care Einstein și alții l-au confirmat. Așa că a spune că « îmi pierd » timpul presupune că timpul este o entitate fixă, un lucru tangibil, cu anumiți parametri de funcționare. Cred că părerea ta nu are nici o bază științifică — nici măcar culturală —, așa că am decis să mă îmbrac încet sau chiar deloc. Mă îmbrac, deci exist."

2. „Pe baza experienței din trecut, aș estima că trebuie să-mi spui un lucru în medie de 4,5 ori ca să existe 50% șanse să mi-l reamintesc; cred că între două și șapte-opt repetiții sînt suficiente. Numărul descrește dacă folosești notițe și, la vîrsta mea, răspund destul de bine și la stimulente tangibile, cum ar fi o gustare, o carte, niște poze cu baseball sau ceva de genul ăsta. Fii creativ! Știi, nu sîntem toți binecuvîntați cu o memorie verbală extraordinară."

3. „Dacă n-o să ajung niciodată nicăieri, atunci chiar că n-are nici un sens să-ți faci griji în legătură cu munca sau camera mea. Mulțumesc! Mă simțeam prost pentru că nu reușeam să fac ceea ce promisesem că fac și încă mai încercam să-mi dau seama cum să rezolv toate treburile astea. Acum nu mai e cazul!"

4. „Fratele meu? Ce-are el de-a face cu ce vorbim noi? Eu sînt eu, nu sînt nimeni altcineva. Cred că și tu ești tu. Ce-ar fi să ne ocupăm mai bine de cine sîntem noi? Altfel, o să încep și eu să-ți povestesc despre părinții prietenilor mei, despre ce fac ei și ce nu fac, de-o să-ți vină să te urci pe pereți."

5. „Tu ești de-a dreptul perfect, nu-i așa? Nu hoinăreai niciodată, întotdeauna munceai și, probabil, te rugai de cinci ori pe zi, iar în timpul liber spălai toate ferestrele. Cum eu nu pot să fiu atît de bun ca tine, o să încerc pur și simplu să nu te mai ascult și să fiu la fel ca și ceilalți copii."

Cam asta se petrece probabil în mintea copiilor care aud atît de des cuvintele bine intenționate care exprimă îngrijorarea și preocuparea părintească. Exemplele noastre sînt (sperăm!) pline de umor și poate puțin exagerate, ca să subliniem faptul că frazele care „deschid frontierele" și permit un flux real de cuvinte și idei sînt mai utile decît frazele ce crecază neînțelegeri și duc la stări conflictuale între membrii unei familii.

Știm că atunci cînd se simt supărați și frustrați, părinții spun lucruri pe care ar vrea apoi să le „retragă". Facem și noi asta, la fel ca toți părinții. Dar am descoperit că există un echilibru care reprezintă culmea educației bazate pe inteligența emoțională, iar această carte vă poate ajuta să găsiți și să păstrați armonia în căminul dvs.

Scopuri familiale și principiile de 24 de carate ale educației bazate pe inteligența emoțională

Așadar, părinții nu sînt perfecți. Nimic nou în asta. Cum putem să abordăm o atitudine pozitivă, avînd în vedere tot ce se petrece în viața noastră și a copiilor noștri? Așa cum am spus cînd am prezentat Regula de aur de 24 de carate, aici ne poate ajuta educația bazată pe inteligența emoțională. Această regulă conține cinci principii fundamentale ale educației bazate pe inteligența emoțională, care servesc drept scopuri pentru părinți și copii. Străduința de a atinge aceste scopuri conduce la o familie armonioasă, iar atingerea lor le permite copiilor să devină adulți responsabili și capabili să adopte o disciplină. Unul dintre „secretele" educației bazate pe inteligența emoțională este acela că progresul părinților determină progresul copiilor, deci ceea ce este bun pentru părinți este la fel de bun și pentru copii. Vom începe prin a prezenta cele cinci principii ale educației bazate pe inteligența emoțională. Fiecare dintre capitolele acestei cărți se ocupă de o anumită combinație a acestor principii.

1. Fiți conștient de sentimentele dvs. și de ale celorlalți.

Este dificil să vă conștientizați sentimentele. Ce este, de fapt, un sentiment? Poeții, filosofii și oamenii de știință au încercat să-l definească, chiar dacă știm cu toții ce este. Cum conștientizăm ceea ce simțim? Oamenii vă întreabă tot timpul: „Ce mai faci?", iar dvs. probabil că răspundeți: „Bine, dar tu?", iar ei spun „Bine", răspuns care probabil că nu reflectă adevărul de nici o parte. Cînd s-a întîmplat ultima oară să vă întrebe cineva ce mai faceți, iar dvs. să-i dați un răspuns sincer? „Ce mai faci?" „Sînt dărîmat. Muncesc pînă nu mai pot, iar în ultima vreme soția mea și cu mine nu prea mai comunicăm, așa că mă simt și mai singur, izolat și neîmplinit". (Dacă veți răspunde astfel prea des, probabil că oamenii n-or

să vă mai întrebe ce mai faceți.) Data viitoare cînd cineva vă întreabă ce mai faceți, gîndiți-vă puțin și spuneți-i adevărul. Se prea poate ca răspunsul să fie ignorat, pentru că persoana nu vrea cu adevărat să știe adevărul, dar uneori această atitudine poate conduce la o comunicare plină de sens.

„Ce mai faci?" este o întrebare importantă, indiferent dacă noi îi întrebăm pe alții sau alții ne întreabă pe noi. „Ce mai faci?" ne cere să ne exprimăm sentimentele, să le punem etichete care să le reflecte diversitatea. Foarte mulți copii care au probleme de comportament au și probleme în a-și identifica în mod corect sentimentele. Pentru ei, supărat și furios înseamnă același lucru; la fel se poate spune despre nemulțumit și trist, mîndru și bucuros și multe altele. O dată ce sîntem capabili să ne recunoaștem diferitele sentimente, există șanse mult mai mari să le controlăm. De ce este important acest lucru? Felul dvs. de a fi influențează foarte mult ceea ce faceți. Cînd sînteți trist, aveți tendința să vă interiorizați. Cînd sînteți fericit, aveți tendința să răspîndiți în jur voie bună. Dar dacă nu știți ce simțiți — atunci nu sînteți sigur ce veți face și, prin urmare, nu știți cum să vă purtați.

Totodată este esențial să fim conștienți de sentimentele celorlalți. Dacă îl întrebați pe un adolescent cum se simte o persoană anume, uneori răspunsul va fi: „Nu știu, și de ce mi-ar păsa?" Ar trebui să le pese, pentru că dacă știu cum se simte cel de lîngă ei, sînt mai multe șanse să aibă o relație pozitivă cu acea persoană și, eventual, chiar să obțină ceea ce doresc. Să dăm un exemplu din lumea adulților. Cum este atunci cînd vreți să-i cereți șefului o mărire de salariu? Poate fi util să ghiciți starea în care se află și să știți cînd e bine să-i cereți ceva și cînd să-l evitați. Adolescentul capabil să înțeleagă sentimentele profesorului are șanse mai mari să obțină o amînare pentru proiect, un ajutor în plus și, poate, chiar o notă mai bună decît un elev avînd același „IQ" (coeficient de inteligență academică), dar nu și același „EQ" — coeficient de inteligență emoțională.

2. Fiți empatic și înțelegeți punctele de vedere ale celorlalți.

Empatia este capacitatea de a împărtăși sentimentele celorlalți. Pentru aceasta, omul trebuie mai întîi să fie conștient atît de propriile sale sentimente, cît și de sentimentele celuilalt, conform principiului numărul 1. Este interesant faptul că, pe măsură ce vă veți cunoaște mai bine propriile sentimente, veți cunoaște mai bine și sentimentele celorlalți.

A cunoaște sentimentele celuilalt este o parte importantă a dezvoltării sensibilității față de oamenii din jurul nostru. Iată ce înseamnă să fii „amabil" cu ceilalți, o idee departe de a fi nouă. Mulți înțelepți au dat acest sfat de-a lungul secolelor. Dintre ei, poate cel mai bine a făcut-o Hillel, care a fost considerat de mulți unul dintre principalii promotori ai principiilor etice ale iudeo-creștinismului, iar tehnicile sale sînt citate pe larg în lucrarea *Ethics of the Fathers (Etica părinților)*: „Nu-i judeca pe alții pînă cînd nu te pui în pielea lor." Este singurul fel în care puteți înțelege punctul lor de vedere *și* sentimentele lor legate de o anumită situație. Această combinație este esențială și ne ajută să ne definim deplin ca ființe umane. De exemplu, cînd doi frați se ceartă, e posibil ca fiecare dintre ei să aibă o idee cu privire la punctul de vedere al celuilalt, dar, aproape sigur, nu este conștient de sentimentele celuilalt. Dacă este ajutat să devină conștient de faptul că sora lui se simte, la rîndul ei, tristă sau rănită, conștientizarea s-ar putea să-i domolească mînia. Dacă poate manifesta empatie față de sentimentele celuilalt, probabil că nu va încerca să-l rănească.

Pentru a cunoaște sentimentele celuilalt și a fi alături de el trebuie să înțelegem care sînt aceste sentimente. Aceasta presupune, deopotrivă, să ascultăm cu atenție și să citim indiciile nonverbale. Deseori, limbajul trupului și tonul vocii ne transmit emoțiile într-un mod mai eficient decît cuvintele. Putem considera empatia o înțelegere emoțională nonverbală a celorlalți. Capacitatea de a manifesta empatie este esențială pentru relațiile părinților cu copiii lor și este extrem de

important ca un copil să-și însușească empatia ca aptitudine socială pozitivă (ca să nu mai spunem că empatia ne permite să ne adaptăm mai bine din punct de vedere emoțional și să avem mai mult succes, mai ales în relațiile de dragoste).

A înțelege punctul de vedere al celorlalți ne oferă acces la gîndurile lor, la felul în care privesc și definesc o situație și la ceea de au de gînd să facă. Desigur, o asemenea înțelegere sporește cu timpul. Ea depinde de nivelul de dezvoltare cognitivă al persoanei, iar experiența de viață cu siguranță că o întărește. Televizorul și filmele video le oferă copiilor o falsă perspectivă asupra sentimentelor celorlalți, pentru că par a fi reale, dar, de fapt, ele sînt născocite și puse la cale de scenariști, regizori, actori. Bănuiala noastră este că în ziua de azi copiii par să se poarte cu mai multă maturitate decît au în realitate pentru că sînt expuși la atîtea „experiențe de viață" într-un mod superficial, prin intermediul mijloacelor de comunicare în masă.

Copiii mici (și adulții imaturi) au tendința să privească lumea prin prisma dorințelor și a nevoilor lor. Pe măsură ce cresc, în jurul vîrstei de 7–8 ani, devin mai capabili să negocieze, să accepte compromisurile și să fie toleranți. Dar în adolescență, acest proces își are suișurile și coborîșurile lui, după cum știu toți părinții. Cu toate acestea, părinții pot face în fiecare zi foarte mult pentru a-i învăța pe copii să privească lucrurile din diverse perspective. Avînd în vedere mass-media, internetul și cultura timpurilor noastre, ce ne transmit atîtea mesaje derutante și contradictorii, credem că este mai important decît oricînd ca părinții să dețină un rol semnificativ în îndrumarea copiilor, astfel încît aceștia să-și găsească drumul potrivit. Pentru aceasta exemplul părinților nu este suficient; ei trebuie să le explice copiilor comportamentul și stările lor emoționale, pentru ca aceștia să înțeleagă mai bine „de unde vin" și să nu creadă că vin cumva din același loc cu personajele mediatizate. Acest lucru este important și pentru că oamenii care sînt în stare să privească lucrurile din diferite unghiuri sînt, de obicei, mai capabili să-și

[illegible]

[illegible]

În cartea sa *Inteligența emoțională*, Daniel Goleman a popularizat acum deja celebrul test al bomboanelor. Walter Mischel este un psiholog care, în anii 1960, la Universitatea Stanford, a adresat o provocare unor copii de 4 ani, punîndu-i să aleagă între a lua o bomboană pe moment și a aștepta cîteva minute, pînă cînd un cercetător avea să revină în cameră și să le ofere două bomboane. Capacitatea de a aștepta — și copiii au făcut cele mai năstrușnice lucruri pentru a se abține de la a mînca bomboanele care erau așezate pe o masă în preajma lor — a avut o legătură strînsă cu obținerea unor rezultate mai bune, psihologice și comportamentale. Mischel i-a monitorizat pe acești copii pînă cînd au absolvit liceul și a descoperit că aceia care fuseseră în stare să nu mănînce bomboana imediat nu numai că stăteau mai bine în privința diverselor teste de comportament pozitiv și sănătate mentală, dar și valorile la testele de cunoștințe școlare (SAT) erau, în medie, cu 200 de puncte mai mari decît cele ale foștilor lor colegi mai grăbiți. Așadar, capacitatea lor de a aștepta s-a tradus mai tîrziu într-un avantaj la testele de aptitudini școlare, atît de importante pentru admiterea la colegiu.

Ce se întîmplă aici? Oare urmărim să-i facem pe copii să mănînce mai multe bomboane sau să-i ajutăm să-și dezvolte stăpînirea de sine și capacitatea de a rezista primului impuls și tentațiilor de moment? Cred că e vorba despre a doua variantă, deși, uneori, o bomboană de ciocolată este mult mai atrăgătoare decît autocontrolul. În realitate, testul bomboanelor vizează un aspect al controlării impulsurilor comportamentale, cunoscut sub numele de recompensă întîrziată și relevă capacitatea de a aștepta ceva. Este un concept pe care, în această eră a cărților de credit, chiar și numeroși adulți îl

[illegible]

tru că nu sînt siguri că vor primi vreodată recompensa.

Un alt aspect al autocontrolului este capacitatea de a ne echilibra reacția emoțională față de o situație, indiferent dacă această reacție este pozitivă sau negativă. De exemplu, copiii se înfurie ușor și își pierd stăpînirea de sine? Devin foarte ușor irascibili și surescitați și le este greu să se liniștească? Cu siguranță, sînt momente cînd este bine să „dai totul afară“, dar sînt și multe alte situații cînd acesta nu este cel mai înțelept lucru. Dacă un copil și-a exprimat simțămintele într-un mod nepotrivit — de exemplu, a țipat și a fost obraznic cu unul dintre părinți — acest fapt poate declanșa reacții, care de obicei nu sînt pozitive. Uneori, în asemenea situații, părinții (sau profesorii) și copiii ajung să escaladeze o „spirală a urletelor“. Cînd un copil își pierde controlul, de obicei părinții încearcă să-l oprească, ceea ce presupune uneori o remarcă zgomotoasă din partea lor. În cazul anumitor copii, această reacție le mărește și mai mult anxietatea și reactivitatea, în loc să le micșoreze, așa că își pierd și mai mult stăpînirea de sine. Cînd aceste stări sînt urmate de reacții părintești din ce în ce mai necontrolate, ajungem la o serioasă „spirală a urletelor“. A practica stăpînirea de sine și a-i învăța despre aceasta și pe alții poate fi un lucru dificil, dar străduințele în acest sens ne pot ajuta să rezolvăm o mulțime de probleme familiale.

Este foarte important să ne ținem în frîu impulsurile comportamentale din mai multe motive. Răspunsurile noastre pornite din instinct la o situație conflictuală sînt deseori ineficiente. Ca ființe umane, sîntem programați ca în situațiile dificile să avem o reacție de tipul „luptă sau fugi“. În vremurile preistorice, era un lucru important pentru supraviețuire.

Dar în societatea modernă, nici lupta și nici fuga nu ne sînt de folos. Trebuie să folosim ceea ce știm despre sentimente și puncte de vedere — ale noastre și ale celorlalți — pentru a ne controla mai bine impulsurile. În plus, trebuie să începem să gîndim pe termen lung.

4. *Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.*

Unul dintre cele mai importante aspecte ale gîndirii umane este acela că ne putem stabili scopuri și ne putem face planuri pentru a atinge aceste scopuri. Aceasta înseamnă că, în general, lucrurile pe care le fac părinții și copiii au în vedere un țel. Teoria inteligenței emoționale ne spune că acest fapt are implicații importante.

În primul rînd, trebuie să recunoaștem puterea imensă a optimismului și a speranței. Cînd ne aflăm într-o stare de spirit pozitivă sau ne simțim plini de speranță, sînt implicate, deopotrivă, mintea, sufletul și trupul. Speranța și buna dispoziție sînt însoțite de o anumită stare biochimică, ce se manifestă printr-o mai bună circulație a sîngelui, o funcționare optimă a sistemelor cardiovascular și respirator, o activitate mai bună a sistemului imunitar și printr-un grad redus de stres. N-ar avea nici un sens să ne stabilim scopuri, dacă nu ne dorim să le atingem și să ne bucurăm de satisfacțiile pe care ni le oferă.

În al doilea rînd, știm că în lupta noastră de a ne atinge țelurile nu sîntem tot timpul la fel de eficienți. Sînteți o persoană care se trezește devreme dimineața? Sau preferați să stați pînă seara tîrziu? Ori aveți alte momente pe care le considerați „cele mai bune" pentru a face ce aveți de făcut? Educația bazată pe inteligența emoțională presupune, printre altele, să recunoaștem în noi aceste momente — și în copiii noștri — și să cooperăm cît mai mult cu ritmurile noastre, nu să ne împotrivim lor.

În fine, ca părinți și ca oameni, ar fi bine dacă ne-am îmbunătăți capacitatea de a stabili și a planifica — mai ales că așteptăm același lucru și de la copiii noștri. Metoda cea mai bună presupune un proces de automonitorizare și feedback — să știm ce anume am încercat, cum a mers și ce putem face ca să devenim mai buni în diverse situații. În viața noastră agitată, există pericolul real să pierdem feedback-ul și lecțiile pe care ni le poate oferi. Părinții (și copiii) sînt atît de ocupați, încît momentele de reflecție par neproductive și poate chiar o pierdere de timp. Este o mare greșeală, avînd în vedere ceea ce știm despre educația bazată pe inteligența emoțională; pe parcursul acestei cărți, vom prezenta modalități prin care putem deveni părinți mai buni prin metoda feedback-ului.

Desigur, nu sîntem mereu pe deplin conștienți de scopurile noastre, iar acestea nu sînt întotdeauna pozitive. Scopul unui copil poate fi să se răzbune pentru o ofensă reală sau imaginară. Din nefericire, atingerea unui asemenea scop nu va face decît să provoace și alte probleme. Uneori, părinții își propun să aibă cîteva momente de liniște tocmai cînd scopul copiilor lor este acela de a le atrage atenția. Mai este cazul să vorbim despre problemele care pot apărea?

Trebuie să-i ajutăm pe copii să înțeleagă semnificația cuvîntului *scop*. Unii dintre ei îl percep ca pe o țintă în sine; pe alții îi ajută mai mult imaginea unei cîrme, a unui volan sau a unei busole; iar alții preferă analogiile din sport. Indiferent de felul în care ne percepem noi scopul, conștientizarea acestuia ne ajută să ne construim un plan potrivit, menit să ne ajute. Dacă, de exemplu, un adolescent a mințit atunci cînd a spus că se duce să doarmă la un prieten și, de fapt, a fost la un concert rock, prima reacție a părinților ar fi să-l dojenească și să-l acuze la nesfîrșit. Dacă însă părinții își fac un plan înainte de a reacționa — poate acela de a-l învăța pe copil să fie sincer și să comunice deschis, atunci o altă acțiune se poate dovedi mai eficientă. La urma urmei, mustrările care nu mai iau sfîrșit sînt nepractice și, deseori, îl vor îndemna pe copil ca data viitoare să fie mai șiret!

În acest exemplu, ar fi fost mai bine pentru copil să-și propună un scop (să meargă la concert) și să înceapă un plan eficient. Adolescenții care fac tot felul de aranjamente ca

să ajungă la un concert fără acordul părinților și-au făcut un plan, dar de obicei nu s-au gîndit la el suficient. (După cum am menționat mai devreme, capacitatea de a planifica se leagă de alte aspecte ale inteligenței emoționale, cum ar fi echilibrarea impulsurilor și recompensa întîrziată.) Ceva mai tîrziu, vă vom arăta felul în care capacitatea de a lua în considerare obstacolele ce apar în calea unui plan este esențială pentru a-i asigura succesul. Acest lucru este valabil, deopotrivă, pentru părinți și copii.

5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Alături de faptul de a fi conștienți de propriile sentimente, de autocontrol, de capacitatea de a stabili un scop și de empatie, este important să știm cum să ne purtăm eficient în relațiile cu ceilalți. Aceasta presupune deprinderi sociale cum ar fi comunicarea și rezolvarea problemelor. Pentru a comunica, nu este suficient să ne exprimăm clar, ci trebuie să știm cum să ascultăm și să oferim răspunsuri constructive. Aceste aptitudini sînt importante atît pentru părinte, cît și pentru copil.

Un alt set de aptitudini are în vedere apartenența la un grup. Părinții vor ca familia lor să funcționeze bine ca grup. De asemenea, doresc ca fii și fiicele lor să aibă deprinderile necesare pentru a se integra în grupurile de la școală, de la serviciu și din comunitate. A învăța să-i ascultăm pe ceilalți cu atenție, să vorbim atunci cînd ne vine rîndul, să ne armonizăm diversele simțăminte, să ajungem la un consens și să ne exprimăm ideile cu claritate reprezintă doar o parte a noianului de aptitudini sociale care ne ajută să lucrăm mai bine într-un grup. Și, bineînțeles, cînd membrii unui grup folosesc aceste aptitudini, grupul respectiv funcționează mai bine — inclusiv o familie.

Vacanțele în familie sînt un moment foarte potrivit pentru a pune în practică aceste aptitudini. O astfel de vacanță trebuie să fie benefică pentru toți membrii ei, prin urmare, fiecare trebuie să aibă un cuvînt de spus în planificarea ei.

Înainte de următoarea vacanță, ar fi o idee bună ca familia să se reunească și să facă un schimb de idei. Fiecare membru al ei trebuie să vorbească, iar ceilalți să asculte. De aici se poate ajunge la un consens în legătură cu locul ales pentru petrecerea vacanței și cu ceea ce veți face acolo. Bineînțeles că dacă tata vrea să meargă la pescuit, mama vrea să colinde prin magazinele de antichități, Lois tînjește după un spectacol de balet, iar Artie este adeptul campingului, trebuie să faceți niște compromisuri. Dar o bună comunicare și încercarea de a rezolva problemele în mod creativ pot face ca nevoia fiecăruia în parte să fie împlinită într-o oarecare măsură. (Vom discuta mai pe larg despre aceasta în capitolul 6.)

Alte aptitudini sociale importante sînt reprezentate de capacitatea de a rezolva problemele interpersonale și de a face alegeri bune, temeinice și responsabile în viața de fiecare zi, precum și de capacitatea de a ne reveni atunci cînd ne lovim de inevitabilele obstacole și de blocajele care apar în relațiile cu ceilalți.

Gîndiți-vă la momentele în care membrii familiei trebuie să decidă ce vor face la sfîrșit de săptămînă. Dacă sînteți o familie activă, poate va trebui să alegeți între o excursie cu bicicleta, o cățărare pe stînci, schi și snowboard sau poate chiar o excursie într-un parc de distracții acoperit, pentru o partidă de popice, o cursă de mașinuțe ori un meci de baschet virtual. Este un moment foarte potrivit pentru ca toată lumea să-și exprime punctul de vedere, să încerce să facă compromisuri sau să vorbească pe rînd și să-și aducă aminte că este vorba despre un scop comun — să se distreze în week-end. La fel de important însă este și cum învață copiii să reacționeze cînd decizia majorității nu este cea mai favorabilă lor — de exemplu, cazul vizitei la un muzeu în locul unui meci de baseball din liga juniorilor. Părinții trebuie să recunoască faptul că copiii lor vor fi mai întîi supărați și că le va fi greu să se înțeleagă cu ei în clipele de mare dezamăgire. Dar după ce se liniștesc, îi puteți ajuta să aștepte cu nerăbdare evenimentul de care se vor bucura în week-end-ul următor. Făcînd în mod repetat aceste eforturi, timp de săptămîni și luni,

copiii dvs. vor deveni mai capabili să privească înainte atunci cînd nu știu pe unde s-o apuce, echipați cu capacitatea de a-și alunga dezamăgirea și de a rămîne orientați către scopurile lor, precum și cu aptitudinea de a ține cont de sentimentele și nevoile celorlalți membri ai familiei.

Un mod de a estima inteligența emoțională a membrilor familiei

Acum aveți o idee despre ce înseamnă educația bazată pe inteligența emoțională. Ca să vă ajutăm să vă pregătiți pentru ideile și activitățile propuse prin intermediul acestei cărți, investiți cîteva clipe în evaluarea inteligenței emoționale proprii și a aceleia a copiilor dvs. Puneți-vă următoarele întrebări:

Inteligența mea emoțională

1. Cît de bine îmi cunosc sentimentele? Cît de bine cunosc sentimentele familiei mele? Gîndiți-vă la o problemă recentă din familie. Cum v-ați simțit dvs. sau cum s-au simțit copiii dvs. sau alte persoane implicate în această problemă?

2. Cîtă empatie simt față de ceilalți? Îmi exprim empatia față de ei? Cînd am făcut asta ultima dată? Sînt sigur că ei știu ceea ce fac eu? Sînt capabil să înțeleg punctul de vedere al altcuiva, chiar dacă ne certăm?

3. Cum mă descurc în momentele de furie, anxietate sau în alte situații de acest gen? Reușesc să-mi mențin autocontrolul atunci cînd sînt stresat? Cum mă comport după o zi grea? Cît de des țip la ceilalți? Care sînt momentele mele cele mai bune și cele mai proaste și cum variază acestea în diferite zile?

4. Ce scopuri am pentru mine și familia mea? Ce planuri am pentru atingerea lor?

5. Cum mă descurc în problemele de fiecare zi legate de relațiile interumane? Îi ascult cu adevărat pe ceilalți? Reacționez în același fel în care îmi vorbesc ceilalți? Abordez

conflictele sociale într-un mod chibzuit? Mă gîndesc la mai multe soluții înainte de a lua o decizie?

Inteligența emoțională a copilului meu

1. Cît de bine reușește copilul meu să-și exprime sentimentele? Dacă îl întreb cum se simte, îmi vorbește despre un sentiment sau îmi spune ce s-a întîmplat? Copilul meu este în stare să identifice anumite emoții, cu toate treptele intermediare? Poate să identifice sentimentele celorlalți?

2. Cum își manifestă copilul meu empatia? În ce mod a acordat importanță ultima dată sentimentelor altcuiva? Îl preocupă sentimentele celorlalți? Cînd îi spun povești despre nenorocirile altora, cum reacționează? Poate înțelege diferitele puncte de vedere? Poate vedea toate fețele unei probleme? Poate face asta în toiul unui conflict?

3. Are răbdare să aștepte ceea ce dorește, mai ales atunci cînd e vorba despre ceva ce-și dorește *cu adevărat*? Are răbdare să aștepte un lucru care e chiar în fața lui, dar nu-l poate avea imediat? Cît de bine acceptă frustrarea? Cum își exprimă furia și alte sentimente negative?

4. Ce scopuri are copilul meu? Ce scopuri aș vrea eu să aibă? Își concepe vreodată un plan înainte de a face ceva? L-am ajutat vreodată să-și facă un plan pentru a-și atinge un scop?

5. Cum rezolvă copilul meu conflictele? Cît de independent este în rezolvarea conflictelor? Îi ascultă pe ceilalți sau îi ignoră? Poate imagina diverse moduri de a rezolva un conflict?

Atît pentru dvs. cît și pentru copiii dvs., gîndiți-vă care sînt „punctele tari", domeniile în care sînteți cu adevărat buni. Felicitați-vă călduros pentru atuurile dvs. — vorbim serios! — și lăudați-vă copiii pentru ale lor, cît de des puteți. De asemenea, gîndiți-vă care momente ale zilei sînt propice pentru a vă manifesta aceste aptitudini și care sînt mai puțin favorabile. Aceste șabloane sînt foarte importante, deoarece

încercînd să înotăm în direcția curentului, și nu contra lui, ne ajutăm pe noi înșine.

S-ar putea să nu știți cum să răspundeți la unele dintre întrebările pe care vi le-am pus. Asta se întîmplă de multe ori, pentru că le cerem părinților să privească lucrurile puțin altfel decît erau obișnuiți. O metodă de a găsi niște răspunsuri este să înregistrați pe o casetă video un film (neagresiv) și să-l urmăriți împreună cu copiii dvs. Sau să citiți o poveste împreună cu ei. În diverse momente, opriți-vă și puneți în discuție următoarele aspecte:

- Cum se simte personajul principal.
- Cum se simt celelalte personaje și ce gîndesc ele.
- Ce crede copilul dvs. despre sentimentele personajelor.
- Care sînt scopurile diferitelor personaje și ce crede copilul dvs. despre acestea.
- Cum crede copilul dvs. că poate rezolva situația în care se află un personaj.
- Ce consideră copilul dvs. că a fost bun în felul în care personajele au rezolvat situația și ce ar fi putut face mai bine.

Să nu vă mire dacă, la primele încercări, copilul dvs. vă va răspunde cu dificultate sau chiar va reacționa negativ. Acesta este motivul pentru care citiți această carte. Vă vom ajuta să le oferiți copiilor ocazii și experiențe ce le vor dezvolta capacitatea de a răspunde la aceste întrebări, nu numai în cazul poveștilor, ci și în viața reală. Pentru aceasta, aveți nevoie de educația bazată pe inteligența emoțională.

Ce este și ce nu este educația bazată pe inteligența emoțională

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o abordare în termeni de calcule. Metodele detaliate, pas cu pas — „Un nou cămin în cinci săptămîni", „Copiii ideali în șapte

etape" sau „Cum să deveniți un părinte-model" — pot arăta bine pe hîrtie și sună atrăgător atunci cînd îi auzim pe autori și pe experți vorbind despre ele. Dar aceste metode funcționează rareori în căminul *dvs.* Vrem să subliniem faptul că vina nu vă aparține.

La fel ca majoritatea lucrurilor care dau un sens vieții noastre și ne aduc satisfacție, educația este un proces extrem de conplex și de profund. Educația bazată pe inteligența emoțională pornește de la faptul că totalitatea acțiunilor noastre — atît cele care privesc chestiunile importante, cît și cele mărunte, de fiecare zi — ne permite să creăm un echilibru mai sănătos în căminele noastre și în relațiile cu copiii. Acțiunile noastre trebuie să pună accent pe importanța sentimentelor și să ne ajute, pe noi și pe copiii noștri, să ne ținem sub control emoțiile, în loc să acționăm impulsiv sau să ne lăsăm copleșiți de sentimente. (Daniel Goleman numește această teorie „suprastimularea emoțională".)

Pentru unii copii, viața este dură și nesigură; pentru alții, este plină de tensiune. În ambele cazuri, a-și pierde controlul poate însemna pierderea unor drepturi, pierderea unor activități extrașcolare sau de îndrumare, pierderea unor oportunități de a-și găsi o slujbă sau chiar plasarea în instituții școlare speciale sau în internate. Copiii au nevoie de un mediu pozitiv, care le oferă numeroase oportunități.

Educația bazată pe inteligența emoțională le poate spori șansele. Nu este vorba despre detalii privind felul în care trebuie să vă purtați, dvs. sau copiii dvs. Și nici despre principii vagi sau „filosofii" despre creșterea copiilor, fără nici un indiciu despre transpunerea lor în practică.

Această carte este concepută în continuare astfel încît fiecare capitol să înceapă cu o scurtă schiță a acelor principii ale educației bazate pe inteligența emoțională pe care se va pune accentul în capitolul respectiv. Deoarece emoțiile, gîndurile și acțiunile se întrepătrund, strategiile noastre trebuie să se bazeze simultan pe mai multe principii. Nu este nici foarte simplu, dar nici peste măsură de complex, ci realist și practic

De asemenea, le permite părinților să aleagă între diversele soluții propuse. Este mai bine să folosiți în mod constant cîteva principii decît să încercați să le folosiți pe toate dintr-odată.

Pregătiți-vă pentru călătorie: planul cărții

Sînteți pe cale să începeți o călătorie în cursul căreia veți examina diverse aspecte ale vieții dvs. de familie. Această carte nu trebuie citită neapărat de la cap la coadă; poate veți dori să începeți cu anumite capitole, pentru că par să prezinte chestiuni de cea mai mare importanță pentru dvs. Iată planul cărții:

În capitolul 2, vom examina modul în care este alcătuită familia. Ce puteți face pentru ca timpul petrecut împreună să însemne preocupare față de ceilalți, afecțiune și rezolvarea problemelor alături de cei dragi? Cum puteți face ca aceste momente să fie mai puțin stresante pentru toată lumea? Vă vom prezenta metode prin care să aduceți în sînul familiei dvs. mai multă distracție și mai multe rîsete. În capitolul 3, vă vom arăta cum puteți vorbi cu copiii dvs. astfel încît ei să gîndească mai mult și să vă răspundă într-o manieră mai activă și rezonabilă. Principiile călăuzitoare pe care vi le oferă vă vor fi de mare ajutor, indiferent cîți ani au copiii dvs. Vor crea cu siguranță niște schimbări apreciabile în căminul dvs. În capitolul 4, vom examina disciplina, dar din punctul de vedere al educației bazate pe inteligența emoțională. Cum putem face ca copiii noștri să dobîndească un simț al autocontrolului și al responsabilității care să se manifeste permanent, nu doar atunci cînd sînt „supravegheați"?

În capitolul 5, facem un pas mai departe și vă împărtășim cele mai eficiente moduri de a dezvolta autocontrolul și aptitudinile sociale ale copiilor, precum și modurile de a-i ajuta să fie mai puțin impulsivi și să se gîndească mai bine înainte

de a face ceva. În acest capitol vă vom expune „SATGIAPO" — o strategie de rezolvare a problemelor pe care n-o veți uita! În capitolul 6, vom discuta despre situații puțin mai complicate, care necesită o gîndire atentă atît din partea părinților, cît și a copiilor. Aici, ne vom concentra asupra diferențelor esențiale dintre a avea idei bune și a le investi în acțiuni responsabile. Părinților le vor plăcea unele dintre metodele prin care îi ajutăm să manifeste mai multă creativitate în ceea ce privește abordarea diverselor situații și rezolvarea problemelor. Capitolul 7 ne oferă șansa de a oferi exemple privind felul în care pot fi folosite aptitudinile inteligenței emoționale, de către părinți și copii, pentru a se descurca în situațiile dificile care apar în viața de zi cu zi, în special în cele legate de școală, de la fotbal pînă la alegerea carierei și a facultății — bineînțeles, fără să uităm de temele pentru acasă.

Chestiunile dificile sînt examinate în capitolul 8, unde scopul nostru va fi adaptarea principiilor educației bazate pe inteligența emoțională în cazul copiilor dificili. Am selectat ceea ce noi am descoperit că sînt cele mai bune momente ce se pot ivi într-o familie pentru a vorbi cu copiii și vă arătăm cum să puneți în aplicare aceste principii, într-un mod cît mai natural. Vrem să subliniem faptul că în această eră a violenței, a bolilor incurabile și a drogurilor, trebuie să facem cu toții mai multe eforturi pentru ne înțelege cu copiii, iar noi vă împărtășim cele mai bune strategii pe care le avem la îndemînă.

Capitolul 9 conține o serie de sfaturi privind creșterea copiilor — exemple ale unor răspunsuri concise la întrebările pe care și le pun de obicei părinții. Sînt prezentate subiecte cum ar fi izbucnirile de furie ale părinților, plimbările cu mașina, temele pentru acasă, ora de culcare, neînțelegerile dintre părinți, ce puteți face cînd copiii dvs. sînt foarte triști, cum să „dați afară" pe toată lumea dimineața, cum să stabiliți anumite limite în ceea ce-i privește pe adolescenți și ce să faceți atunci cînd copii mint, înșală sau fac alte asemenea lucruri necinstite.

Acum sînteți gata de start! Citiți și bucurați-vă! Împărtășiți aceste idei și exemple rudelor și prietenilor. Și, mai presus de toate, încercați lucruri noi, adaptîndu-le diverselor situații în care vă aflați. Am văzut schimbarea pe care au adus-o principiile educației bazate pe inteligența emoțională în multe cămine și știm că acest lucru este posibil și în căminul dvs.

2

Cum să avem o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele

Familiile în care membrii acestora își împărtășesc punctele de vedere, discută despre sentimentele lor și fac legături între acestea și evenimentele petrecute sînt un suport pentru copiii lor. Cînd părinții creează o atmosferă pozitivă și îi ajută pe copii să-și rezolve problemele în loc să le ofere soluțiile pe tavă sau să ia toate deciziile în locul lor, sînt șanse mult mai mari ca micuții să-și dezvolte simțul responsabilității.

Acest fapt se bazează pe o serie de lucruri relativ mărunte, efectuate în mod consecvent și, deseori, vreme de mai mulți ani. În particular, acest capitol se referă la felul în care putem face ca emoțiile mai mult sau mai puțin puternice ale membrilor familiei să nu scape de sub control sau să nu fie înțelese greșit ori, la fel de rău, să fie suprimate ori ignorate. În limbajul inteligenței emoționale, părinții înșiși trebuie să evite „suprastimularea emoțională" — adică să se lase copleșiți de emoții puternice și să acționeze în mod nechibzuit — și să cunoască foarte bine valorile și regulile foarte importante pentru familie. Una dintre acestea trebuie să pună accentul pe preocuparea față de faptele, experiențele, ideile și sentimentele celorlalți. În această eră a inflației informaționale, nu e greu deloc să-ți pierzi mințile și să-ți petreci vremea cu fleacuri. Una dintre cele mai importante sarcini ale părinților este de a-i ajuta pe copii să-și cultive aptitudinile sociale și să-și păstreze sănătatea emoțională. Respectarea regulilor din

familie, momentele dedicate discuțiilor și rezolvării problemelor, precum și un spirit de bunăvoință și cooperare, toate acestea la un loc îi vor îndruma pe copii spre o cale constructivă și pozitivă.

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente, cît și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Recurgeți la o conduită socială adecvată în relațiile cu ceilalți.

Cine sîntem noi ca familie? Ce înseamnă să faci parte dintr-o anumită familie?

Date fiind problemele cu care se confruntă o familie, sînt necesare anumite măsuri pentru a evita confuzia sau dezorientarea din viața copiilor. Părinții trebuie să facă mai mult decît să le ofere un loc unde să-și facă temele, să le asigure transportul la meciurile de fotbal sau să servească drept popasuri ocazionale pentru o masă. Am descoperit că ajută enorm dacă familiile sînt încurajate să-și definească un Moto al familiei, o Declarație de intenții a familiei și o Constituție a familiei (sau, după cum veți vedea în cele ce urmează, Regulile drumului).

O familie iubitoare are la bază relații pozitive; un aspect esențial al acestora îl reprezintă valorile și scopurile părinților. Ce înseamnă să faci parte dintr-o anumită familie? Ce

credințe sau Idei Mari au în comun membrii unei familii? Firește, acestea se vor schimba pe măsură ce familia se maturizează, dar să luăm ca exemplu un tată care are patru copii, între 2 și 11 ani. El afirmă cu mîndrie că vorbind cu oricare dintre copiii lui și întrebîndu-l: „Ce faceți voi în familia voastră?", el va răspunde: „Dăruim unii altora." Acesta este doar un exemplu de Moto al familiei, o frază scurtă, pe care o înțelege toată lumea și poate servi drept călăuză în comportamentul și opțiunile de fiecare zi. Alte asemenea motouri pe care le-am întîlnit au fost: „Nu-i jignim pe alții"; „Ne pasă de alții"; „Ne ascultăm unii pe alții"; „Îi respectăm pe ceilalți și punctele lor de vedere."

O Declarație de intenție a familiei implică ceva mai mult. Cînd copiii sînt mai mici, de ea vor beneficia în principal părinții, ca să se poată concentra asupra lucrurilor ce apar pe parcursul perioadelor agitate în care se clădesc case, cămine și familii noi. Iată un exemplu de declarație de intenție a familiei:

„Sîntem o familie ai cărei membrii sînt dornici să învețe, să rîdă, să se dezvolte împreună. Vrem să împărtășim totul între noi și cu alții."

Acestea sînt sugestii foarte nimerite pentru familiile care nu au timp liber. Unii ar prefera să adauge și alte cuvinte, cum ar fi „iubire", iar familiile cu o credință religioasă puternică pot ilustra acest lucru în declarațiile lor.

O Constituție a familiei conține de obicei principii specifice, care sînt folosite în tratarea chestiunilor de zi cu zi. Iată cîteva exemple:

„Ne vom înțelege între noi și nu ne vom certa."

„Ne vom face temele înainte de a ne uita la televizor sau înainte de a naviga pe Internet."

„Televizorul n-o să fie deschis în timp ce mîncăm, cu excepția ocaziilor speciale, pe care le vom stabili împreună."

„Duminica mergem cu toții la biserică."

„Cînd vin prietenii la noi acasă, se vor descălța la intrare."

„Fără mîncare în dormitor!"

Cînd cineva îți rănește sentimentele, nu te abține să-i spui acest lucru într-un mod cît mai amabil."

„Toată lumea dă o mînă de ajutor la masă."

„La cină, vom aduce mulțumiri pentru mîncarea noastră."

„Bunicii și profesorii trebuie tratați întotdeauna cu cel mai mare respect!"

„Nimeni nu are voie să înjosească un membru al familiei, mai ales în fața altor oameni."

Dacă luați drept model Constituția Statelor Unite, știți că nu se intră în detalii foarte amănunțite, dar se vorbește despre drepturi, responsabilități și valorile esențiale. Vă recomandăm să începeți cu un Moto al familiei și, apoi, să adăugați o constituție cu trei sau patru puncte. Afișați-o într-un loc vizibil, vorbiți despre ea și, după ce ați folosit-o o vreme, puteți să-i aduceți ce „amendamente" doriți. Gîndiți-vă împreună cu familia care ar putea fi punctele acesteia, apoi vedeți cum le puteți reduce la trei sau patru. Această acțiune va cere participarea copiilor și e mult mai bine decît atunci cînd părinții dau un „decret de sus".

Cum ajungeți să discutați despre aceste modalități de a defini o familie? Pentru început, impuneți ideea de timp petrecut împreună. Ea este simplă: iată, este momentul în care membrii familiei își împărtășesc între ei trăirile, vorbesc despre evenimentele importante ale zilei, care îi preocupă și despre cele viitoare sau chiar despre ceea ce s-a întîmplat în trecut. Deseori, momentul cel mai potrivit este cina sau o plimbare cu mașina. Mai întîi, se creionează regula de a-i asculta pe ceilalți și a auzi punctul de vedere al fiecăruia. Avînd în vedere principiile prezentate anterior, putem spune că timpul petrecut împreună va da roade atunci cînd membrii familiei știu că își pot împărtăși fără teamă sentimentele. Nu vor să fie insultați, pedepsiți sau ca ideile lor să fie luate în derîdere. Dacă nu există un sentiment de siguranță și o tradiție a împărtășirii ideilor și sentimentelor, va fi greu să obțineți participarea tuturor la crearea unui Moto al familiei sau a unei Declarații de intenție.

Ne mai putem împărtăși sentimentele și prin intermediul unui Cotidian al familiei. Acesta este un caiet cu foi volante, așezat pe o masă, în care toată lumea își poate nota gîndurile, experiențele, întrebările, neliniștile — tot ceea ce vor să facă cunoscut. Ceilalți le pot răspunde. Desigur, un asemenea jurnal poate conține și desene, precum și imagini decupate din ziare sau reviste. O versiune mai structurată este Jurnalul familiei. Aici, vor fi notate în fiecare zi evenimentele semnificative sau interesante care au trezit sentimente puternice, pozitive sau negative. De asemenea, părinții pot lăsa mesaje pentru copii, în care să le amintească despre temele pentru acasă, despre diversele sarcini și întîlniri, iar copiii le pot reaminti părinților cînd și unde trebuie să-i ducă în ziua aceea, pe cine trebuie să mai ia cu ei și care temă trebuie verificată mai întîi, precum și motivele pentru care anumite sarcini nu vor fi îndeplinite. Unele familii folosesc pentru aceasta o tăbliță de scris, pe care o șterg azi pentru ca mîine s-o ia de la capăt. Dar alții vor prefera să alcătuiască o istorie a evenimentelor în ordinea în care s-au petrecut acestea.

În fine, sînt familii care au un Calendar al familiei, care nu este altceva decît un calendar de hîrtie sau creat pe calculator, structurat pe casete mari, unde pot fi notate evenimentele viitoare și cele din trecut. Este o metodă bună de a ține evidența zilelor de naștere și a altor aniversări. Multe familii sînt de părere că atunci cînd revăd calendarele folosite de-a lungul anilor (merită să le păstrați!) simt că regăsesc o comoară prețioasă — amintirile și istoria familiei.

Copiilor mei n-o să le placă aceasta. Ce-i de făcut?

Dintr-o sumedenie de motive, unii copii nu le ușurează deloc sarcina părinților lor, care încearcă pentru prima oară să ducă la îndeplinire un asemenea scop. Cîțiva dintre noi au trăit această experiență atunci cînd au propus un timp petre-

cut împreună. Ceilalți fie n-au spus nimic, fie l-au luat în rîs pe cel care a venit cu propunerea, au refuzat să coopereze ori s-au înfuriat — n-a fost nici ușor, nici amuzant. El a insistat și nu i-a fost deloc ușor, ci foarte greu și s-a temut să nu adopte o poziție defensivă sau să se înfurie sau să uite totul. Perseverența este esențială; dacă părinții nu cred în valoarea ei, nu pot obține rezultate pe termen lung.

Există mai multe metode de a evita un răspuns sarcastic din partea copiilor. În primul rînd, alegeți momentul cu atenție. Nu-i luați prin surprindere. Așteptați un moment în care familia se află împreună. Unii părinți au descoperit că un moment potrivit pentru a începe discuția despre un Moto al familiei, o Declarație de intenție sau despre împărtășirea sentimentelor poate fi acela cînd se află împreună la restaurant. Un astfel de loc va domoli negativismul și nimeni nu va putea să fugă în camera lui. O altă metodă este folosirea unui mesaj prin e-mail. Mai ales în cazul adolescenților, acest mijloc de comunicare oferă ocazia de a purta conversații surprinzător de interesante și raționale, care sînt deseori mai eficiente decît o discuție față în față. Lăsați-l pe copil să comenteze ideea și, treptat, să ajungă să o pună în aplicare.

Cu adolescenții și cu unii copiii extrem de dificili, negocierea poate fi o metodă salutară. Încheiați o înțelegere prin care veți consfinți că nu veți încerca să faceți nici unul dintre lucrurile care îl pot supăra pe copil, dacă este dispus să se angajeze într-o discuție, apoi împărtășiți-i ideile dvs. Sandra și Harry Choron, în lucrarea lor *Book of Lists for Kids* (*Anuarul pentru copii*, Houghton Mifflin, 1995), oferă cîteva exemple de lucruri pe care le fac părinții și care nu sînt pe placul copiilor. Iată cîteva exemple incluse în listele lor și cîteva incluse în listele noastre, de la care promiteți că vă veți abține dacă copiii dvs. sînt dispuși să încerce metoda discuțiilor în familie, a jurnalelor și a calendarelor:

- Să vă criticați copilul în fața prietenilor lui.
- Să-i dezvăluiți secretele personale în fața celorlalți membri ai familiei.

- Să deschideți corespondența copilului.
- Să-i cereți copilului să facă un anumit lucru ca să stați cu el.
- Să fiți în preajmă cînd vin în vizită prietenii copilului sau să fiți prea „curios".
- Să uitați numele prietenilor copilului sau să-i confundați între ei.
- Să încălcați intimitatea copilului dvs. intrînd în camera lui fără să bateți la ușă.
- Să le puneți prietenilor copilului multe întrebări personale (de exemplu, despre părinții lor, slujbele sau posesiunile lor).
- Să vă ignorați copilul cînd vin în vizită prietenii dvs.
- Să întrebați aceleași lucruri legate de școală de mai multe ori într-un răstimp scurt.
- Să faceți comentarii critice la adresa a ceea ce ascultă copilul la radio.
- Să vă cicăliți copilul că trebuie să doarmă mai mult și în același timp să-i spuneți că trebuie să facă mai mult pentru școală.
- Să vă plîngeți în legătură cu obiceiurile lui de a mînca.

O metodă eficientă de a-i antrena pe adolescenți în alcătuirea unui Cotidian al familiei este să mizați pe curiozitate. Spuneți-le că pot să citească cotidianul indiferent dacă contribuie și ei sau nu. Folosiți-l ca pe o metodă de a face reflecții despre copilul dvs. sau de a-l lăuda. Treptat, începeți să puneți întrebări prin intermediul caietului. Am descoperit că deseori curiozitatea este mai puternică decît rezistența. Nu fiți surprins dacă veți găsi în caiet răspunsuri la întrebările dvs. — și nu spuneți „Știam că pînă la urmă o să scrii în caiet." Dacă faceți astfel, e foarte probabil ca altă dată să nu mai scrie.

Indiferent de metoda folosită, veți vedea că simțul umorului e de ajutor. Puține lucruri sînt mai valoroase în educația bazată pe inteligența emoțională decît capacitatea de a vedea partea luminoasă a lucrurilor. Ceva mai tîrziu în acest

capitol vă vom da cîteva idei în legătură cu acest lucru. (Rețineți, vă rog, că în cazul copiilor care sînt izolați de activitățile familiei și poate chiar sînt puțin porniți împotriva părinților va fi nevoie de mai multe eforturi specializate — vom vorbi despre acest subiect în capitolul 8.)

Odată ce am început să construim un simț al împărtășirii sentimentelor, al preocupării față de ceilalți și al rezolvării problemelor în familie, a sosit momentul să dăm la iveală *harta*!

Harta care vă ajută să deveniți o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele

Ideea hărții îi aparține lui Eliot Malomet, profesor, rabin și părinte. În cursul călătoriei pe autostrada educației bazate pe inteligența emoțională, părinții vor întîlni unele semne de circulație. Dacă vor să ajungă la destinație, este bine să le respecte. Iată cîteva dintre cele mai importante semne pe care le veți întîlni pe drum, precum și cîteva sugestii privind călătoria.

Stop!

Cum le arătăm copiilor că ne pasă de ei? În mod paradoxal, nu dîndu-le tot ceea ce-și doresc sau renunțînd în mod constant la propriile noastre nevoi ca să facem ceva pentru ei. Adevărul este că atunci cînd părinții nu le impun copiilor restricții, aceștia cred că părinților nu le pasă de ei. Deși nu vor spune niciodată acest lucru, copii au nevoie ca adulții să le impună anumite granițe și reguli. Părinții trebuie să fie niște adevărați adulți, adică să-și asume responsabilitatea pentru fericirea copiilor lor și să ia decizii bazate pe înțelepciunea, experiențele și valorile proprii. Orice părinte trebuie să impună anumite granițe care nu sînt negociabile, mai ales atunci

cînd copiii lor ajung la perioada adolescenței și se confruntă cu decizii ce urmează să aibă consecințe foarte serioase.

Reduceți viteza — curbă periculoasă!

A început școala. Sînt teme de făcut la trei materii. Se dau probe pentru echipele sportive. Și, mai presus de toate, urmează o lucrare la matematică. Este ziua bunicului Lou și petrecerea lui Bubbe și a lui Zeide. Ființele acelea care se tîrăsc pe pervazul ferestrei sînt furnici? Cînd lucrurile par să te copleșească, trebuie să încetinești. A încerca să faci mereu totul nu duce decît la stres și harababură. Nu mai rămîne decît să te întrebi la ce medic sau psihiatru să mergi. Părinții inteligenți emoțional știu să citească semnele propriilor sentimente, cît și pe cele ale copiilor lor. Știu că atunci cînd îi așteaptă niște curbe periculoase, trebuie să reducă viteza, să mînuiască volanul cu mare atenție și să privească drept în față, ținînd volanul cu ambele mîini.

Punct de informare

Sînt momente în care părinții, pur și simplu, nu știu ce să facă. Este un act inteligent emoțional să lase deoparte încăpățînarea sau falsa mîndrie și să afle ce au de făcut. Probabil că aveți prieteni ale căror idei, cel puțin în anumite situații, vă vor fi utile. Poate una dintre rudele dvs. cunoaște o tehnică sau două care vă pot veni în ajutor. Alte surse de informație sînt psihologii școlari, consilierii, lucrătorii sociali și educatorii din domeniul sănătății. Pediatrii au foarte multă experiență și cunosc surse de referință. Există reviste specializate și site-uri pe Internet întreținute de editorii acestora sau de alte persoane care, deseori, conțin informații utile despre relațiile cu copiii.

Bărbații au reputația că nu vor să ceară indicații atunci cînd se rătăcesc și de multe ori, atît ei, cît și soțiile lor, atunci cînd devin părinți, au aceeași tendință. Opriți-vă și cereți informații!

Stație de verificare

Aici vom aborda lucrurile puțin altfel decît vă așteptați. O stație de verificare poate fi privită ca un moment în care să vedeți ce este bine și ce este rău, nu doar ca o ocazie de a scoate la iveală problemele. De multe ori, sub pretextul eficienței, părinții reflectă nerăbdarea societății de a identifica o problemă și de a o rezolva. Pentru a deveni părinți mai buni, putem să ne punem următoarele întrebări: Cînd sînt copiii mei în cea mai bună formă? Cînd mă comport eu cel mai bine ca părinte? Cînd se poartă copiii mei cel mai rău? Cînd mă port eu cel mai rău ca părinte?

Dacă vă puneți aceste întrebări și vă concentrați pentru început asupra a ce este mai bine, examinăm acele stări care în teoria inteligenței emoționale sînt denumite „stări de performanță optimă". Aceasta înseamnă că avem cu toții momente cînd ne manifestăm la cel mai înalt nivel de inteligență, claritate în gîndire și concentrare în lucrurile pe care le facem. O asemenea stare poate fi greu de identificat; poate că este mai simplu să identificăm momentele cînd sîntem în cea mai proastă formă. De exemplu, cînd veniți de la serviciu și pășiți pragul casei, cînd vă treziți prea devreme în week-end, cînd este foarte tîrziu și sînteți obosit sau înainte de a citi mesajele primite prin e-mail, marcate ca urgente. Uneori, părinții se află în forma lor cea mai bună dimineața devreme și seara tîrziu.

Bineînțeles, acest lucru este valabil și pentru copii. Oare e drept să-i „lovim" cu programul adulților în cel mai nepotrivit moment al zilei? Poate fi ceva bun în asta? Puțin probabil. Dacă ne respectăm și ne înțelegem propriile noastre momente favorabile și nefavorabile, precum și pe cele ale copiilor noștri, le putem integra în conduita zilnică a familiei, evitînd astfel întreaga harababură emoțională care nu ne este de nici un folos și nici productivă. Asta înseamnă oare că, uneori, trebuie să așteptăm ca să spunem ce gîndim? Da. Înseamnă că, uneori, copiii vor trebui să aștepte înainte să ne ceară o favoare? Da. De asemenea, înseamnă că vor fi momente mai bune sau mai proaste pentru discuțiile în familie și pentru a ajunge în pragul unor hotărîri importante. Acestea se vor schimba pe măsură ce familia se dezvoltă și activitățile zilnice ale membrilor ei au tendința să se înlănțuie sau, dimpotrivă, să se separe.

Vă putem recomanda și metode de reglare avansate. Gîndiți-vă la punctele forte ale copiilor dvs. Unii dintre ei nu au darul de a fi oratori. Dar se exprimă prin muzică, desen, pictură, interpretînd un rol, improvizînd ceva cu jucăriile sau costumațiile ori construind ceva. (Părinții poate că sînt familiarizați cu acest lucru dacă la școlile unde învață copiii lor s-au desfășurat seminarii de tipul „inteligențele multiple", bazate pe lucrările lui Howard Gardner, psiholog la Harvard și scriitor.) Stațiile de verificare le oferă părinților șansa de a afla cum *sînt* copiii lor, nu cum își doresc adulții să fie sau cum le-ar plăcea. Cu aceste informații, părinții sînt mai bine pregătiți pentru a depăși curbele periculoase. Fiți sigur că copiii dvs. au timp să se implice în activități care le înalță spiritul. Depinde de părinți să se asigure că atuurile copiilor lor nu sînt irosite prin activități care îi solicită în domenii pentru care manifestă mai puțină înclinație.

Acest subiect este suficient de important pentru a justifica o listă scurtă cu exemple. Într-un cămin, familia a decis ca, atunci cînd intră pe ușă, mama să poarte o inscripție pe care este notat „Atenție la părinte", pentru a-i avertiza pe copiii ei să n-o bombardeze cu întrebări și cereri înainte să apuce să-și scoată pantofii și să verifice corespondența. Într-un alt cămin, pe peretele din fața ușii de la intrare atîrnă un carton pe care a fost lipită imaginea unui semafor. Cînd copilul intră pe ușă, el așază lumina roșie, galbenă sau verde, pentru ca mama și tata să știe ce fel de zi a avut sau, cel puțin, să afle dacă este pregătit să vorbească despre diverse lucruri. Semnificația culorilor roșu și verde este evidentă. Galben înseamnă că sînt lucruri de discutat, dar părinții trebuie să procedeze cu atenție și să fie oricînd pregătiți să se oprească.

Un exemplu privind modul în care putem consolida punctele forte ale celor mici îl poate reprezenta un copil care n-a fost niciodată bun la matematică, dar căruia îi place să deseneze. Strategia tipică a părinților ar fi să se asigure că, înainte de orice, își face temele la matematică, mai ales înainte „să uite" sau să se apuce de altceva. Am descoperit că este mult mai eficient un aranjament prin care intervalul de 10 sau 15 minute în care copilul face exerciții la matematică să fie urmat de o pauză de 10 minute de desen sau muzică. Alternarea activităților care implică nepricepere și frustrare cu activitățile pentru care are înclinație pare să aibă un efect pozitiv asupra copilului: el se va simți mai puțin descurajat și mai puțin frustrat, tendința de a evita să-și facă temele și certurile pe marginea acestui lucru vor scădea semnificativ, iar încrederea lui în sine va crește. Veți descoperi că unii copii au nevoie de o pauză de la scris pentru a rezolva jocuri matematice, iar pentru alții, cuvintele încrucișate după trei probleme sau ecuații fără sfîrșit sînt ca un baton de ciocolată — sau ceva asemănător.

Aceste strategii sînt deosebit de importante dacă unul sau mai mulți copii au probleme cu învățatul, au o dificultate emoțională sau de comportament, probleme de ordin fizic, probleme de atenție sau în alte domenii în care sînt mai slabi. Trebuie să le oferim un echilibru, iar pentru aceasta trebuie să ne asigurăm că își manifestă și punctele forte în mod regulat.

Punct de taxare

Întreținerea oricărei gospodării și a oricărei familii presupune tot felul de sarcini și corvezi. Dintre acestea fac parte banii cîștigați pentru traiul de zi cu zi, curățenia, a face ordine, spălatul rufelor, gătitul, spălatul vaselor, unele reparații casnice, vizitele la medic și la stomatolog, reciclarea și căratul gunoiului, plantarea și stropirea florilor, îngrijirea animalelor și plata facturilor. Acesta este „prețul" vieții de familie. Este ca o taxă pe care o plătim pentru a trece podul de pe un mal pe celălalt sau pentru a depăși o barieră. Este prețul pe care

trebuie să-l plătim pentru a ajunge de unde sîntem acum acolo unde ne dorim să fim. Dar aceste taxe au rolul lor. Ele permit întreținerea drumului. Datorită lor se petrec lucrurile pe care le așteptăm. Acest mod de a privi sarcinile gospodărești le permite membrilor familiei să participe cu toții la îndeplinirea lor, fără a considera toate acestea o corvoadă. În acest fel ne aducem contribuția la bunăstarea familiei noastre. Cu toții facem tot felul de lucruri folositoare și fiecare dintre ele este important; pentru a fi o familie, avem nevoie ca totul să fie dus la capăt. Iar dacă trebuie să facem munca altora, asta ne lasă mai puțin timp pentru propriile noastre treburi și familiei îi va fi mai greu să-și atingă ținta. Taxa plătită nu trebuie percepută ca o penalizare, ci ca o necesitate. Ea ne ajută să ajungem acolo unde ne dorim.

Cedează trecerea

Devine din ce în ce mai greu să ținem o evidență a tot ceea ce fac copiii noștri. Chiar dacă școlile dispun de poștă electronică vocală și de sisteme de comunicare prin care profesorii le lasă părinților mesaje ce conțin sarcinile copiilor, cît și viitoarele evenimente de la școală, pentru mulți părinți este greu să afle ce pot sau ce trebuie să facă copiii lor. Să facă un raport de cinci pagini sau unul de patru? Trebuie să verifice toate problemele de matematică și să le arate ce au făcut? E vreo problemă dacă o lucrare de laborator nu este scrisă atît de clar pe cît și-ar dori părinții? Există vreun profesor care nu are nimic împotriva temelor scrise pe foi rupte dintr-un caiet cu spirală? De ce a doua parte a capitolului nu este inclusă în test?

Cînd părinții nu sînt siguri de un anumit lucru, e foarte bine să folosească semnul „Cedează trecerea". Aceasta înseamnă să îi sugerați copilului dvs. ce să facă, dar cu atenție. Nu aveți motive să le spuneți să se oprească. În situația dată, nu este nevoie. Așadar, cedați spuselor lor. Asta clădește un sentiment de încredere. De asemenea, va fi un lucru mai pu-

țin de supravegheat. De exemplu, în legătură cu școala, de-a lungul timpului, din conversațiile pe care le veți avea cu personalul din învățămînt, puteți afla dacă sînteți la curent cu tot ceea ce se petrece sau ceea ce ar trebui să se întîmple. În această lume a vitezei, părinții trebuie să „cedeze" mai des — dar să nu ia niciodată mîna de pe volan, piciorul de pe frînă și să nu-și dezlipească ochii de pe geam.

Intersecție

Orice familie are nevoie de un timp pe care să-l dedice odihnei. Această necesitate se reflectă în numeroase tradiții religioase și spirituale. În unele religii, vinerea, sîmbăta și duminica sînt zile „sacre". Acestea sînt ocazii de a ne îndepărta de rutina zilnică și de a ne petrece timpul în sînul familiei, sărbătorind credința în care ne-am născut. Acest concept integrează și inteligența emoțională. Membrii familiei trebuie să păstreze un simț al empatiei și al perspectivei celorlalți. Nu vrem să lăsăm să treacă prea mult timp fără să știm ce fac ceilalți, ce simt despre ceea ce se petrece în viața lor, ce probleme, termene, proiecte au și ce scopuri pozitive și-au propus. Semnul „intersecție" trebuie folosit de părinți atunci cînd simt că familia se împrăștie și o apucă în mai multe direcții — indiferent dacă se îndepărtează sau se apropie unii de ceilalți. Trebuie să ne oprim la colț, să comunicăm între noi, să reflectăm, să facem planuri și apoi să trecem la acțiune, cu un simț mai clar al ordinii și știind spre ce se îndreaptă ceilalți membri ai familiei. În acest fel, e mai puțin probabil să-i pierdem din vedere pe cei pe care îi iubim — sau să ne ciocnim de ei. Cum fac părinții acest lucru? Stabilind un moment potrivit pentru a opri la intersecție. Miercurea viitoare luăm cina împreună. Nimeni nu merge la vreo altă întîlnire. Dacă aveți o întîlnire, vă duceți mai tîrziu. Dacă aveți teme de făcut, pregătiți-vă să le începeți după aceea. Multor familii le este greu să facă aceasta în mod regulat. Străduiți-vă să vă faceți un program și aveți grijă să nu treacă mai mult de două săptămîni fără a avea loc această întîlnire. (Părinții care călătoresc pot cel puțin să dea un telefon cu asemenea ocazii; acum, telefoanele mobile sînt la îndemîna oricui. Dacă sînteți o ciberfamilie, probabil că puteți păstra legătura prin internet.)

Vedere de ansamblu

Un aspect al educației bazate pe inteligența emoțională îl reprezintă faptul că este necesar să înțelegem că membrii familiei trebuie să iasă din cînd în cînd din rutina zilnică și să se bucure de frumusețea lumii din jur. Nu este asta o vedere de ansamblu? Este acel loc de pe marginea drumului creat pentru un scurt popas ca să admirăm peisajul? Călătorii agitați de pe superautostrada părintească ar face bine să se oprească o clipă pentru a aprecia lucrurile pe lîngă care cu toții trecem, adesea în grabă, fără să le luăm în seamă. Priviți cerul noaptea. Examinați cu atenție tablourile din casa dvs. și bucurați-vă din nou de ele. Faceți același lucru cu pozele din albume, cu cele strînse în cutiile de pantofi sau cu vechile casete video de familie. Plimbați-vă în jurul casei și observați ceea ce n-ați mai văzut înainte sau în ultima vreme. Chiar și în oraș sînt plante care se zbat să iasă la lumină prin crăpăturile asfaltului, flori și copaci care așteaptă să fie observați, porumbei ce nu vor să-și ia zborul pentru că simt că trotuarul este la fel de bine al lor ca și al dvs. În suburbii sau în zonele rurale, sînteți înconjurat de mai multă frumusețe, dar asta nu înseamnă că v-ați făcut timp să vă bucurați de ea, să o priviți cu surprindere, să-i permiteți să vă ajute, pe dvs. și pe familia dvs., să ajungeți la mai multă armonie, recunoscînd faptul că nimic nu este așa cum pare a fi, că în jurul nostru există minuni care așteaptă să fie descoperite și că avem foarte mult de pierdut atunci cînd nu ne oprim din goana vieții pentru a ne forma o imagine mai clară asupra locului unde ne aflăm și asupra a ceea ce facem.

Următorul punct de revizie este la peste 2 000 km distanță

Poate că exagerăm puțin. Dar aceste semne ne cer să verificăm rezervorul de combustibil al mașinii. Rezervorul familiei este constituit de valorile și regulile ei, așa că trebuie să ne mai oprim din cînd în cînd ca să verificăm Motoul familiei, Declarația de intenții sau Constituția. Funcționează în continuare? Au nevoie de puțin ulei? Sînt piese care trebuie înlocuite? Este cumva nevoie de reparații mai serioase? E mai bine să aflați acum decît în mijlocul pustiului. Revizia este o idee la fel de bună în cazul familiilor ca și al mașinilor. Indiferent dacă indicatoarele de la mașină vă dau de știre sau nu că trebuie să vă opriți, dacă vi se pare că mașina nu merge bine sau știți că este momentul unei revizii tehnice, verificați ceea ce trebuie și faceți schimbările necesare. După verificare, familia dvs. poate să meargă mai departe, iar călătoria va decurge mai lin.

Cum să descrețiți frunțile membrilor familiei

Ce credeți despre rîs? Îl considerați un semn de frivolitate, de lipsă de serioziate, poate chiar o lipsă de respect? Poate că, în unele situații, chiar așa este. Dar credem că rîsul lipsește din viața prea multor oameni și este singurul lucru care poate conduce într-adevăr la un mediu creativ, care ne permite să rezolvăm problemele.

Potrivit lui Edward Dunkelblau, președintele Asociației americane de umor terapeutic, cercetările au arătat că copiii rîd de peste 200 de ori pe zi. Adulții rîd cam de 15 ori pe zi. Ce s-a întîmplat în celelalte 185 de ocazii? Ce pierdere imensă! Membrii familiilor care se distrează împreună se pot bucura de compania celorlalți, pot să vină cu idei care poate nu sînt viabile sau foarte bine elaborate, pot face greșeli fără să le fie teamă că vor fi ridiculizați — și, chiar dacă mă credeți

sau nu, acești oameni sînt mai sănătoși. O atmosferă destinsă ne face viața mai senină.

Faceți testul următor, care a fost publicat în *The Free Spirit Newsletter: News and Views on Growing Up* (vol. 4, nr. 3, ianuarie-feburarie 1991):

Citiți cu voce tare următorul paragraf:

Ha ha ha ha ha ha ha. Hi hi hi hi hi. Hă-hă-hă. Ha ha ha hi hi hi hi. He he he hă hă hă hi hi ha ha hi hi. Ho ho ho ho ho ho ho. Hă hă. Hi hi hi he he he ha ha ha. Ha ha ha ho ho ho hi hi hi. Ha ha. Ha!

Ați început să rîdeți? Sau poate numai să zîmbiți puțin? Poate doriți să mai exersați, ca să meargă mai bine. Iată o adaptare care ne place:

Hă hă hă hă hă! Ho ho ho ha ho. Hu hu hu he he he. Ha ha hi hi ha ha. He he he hi hi hi hhe he he hi hi hi. Ha ha ha ha ha hî hî hî hî hî. Hu hu ha ha hi. Hu ha!

E mai bine? Dvs. și familia dvs. puteți să încercați, pe rînd, să vedeți cine se descurcă mai bine! Dar de ce am încerca așa ceva? Atunci cînd rîdem, în corpul nostru se întîmplă lucruri extraordinare. Inima începe să bată mai repede, sistemul imunitar este activat, se produc hormoni care ne ajută să fim mai activi, iar creierul primește mai mult oxigen. Mușchii se relaxează și sistemul digestiv începe să funcționeze mai bine. Hi hi hi!

Aceasta duce la alte stări benefice. Nivelul de stres scade. Atmosfera devine mai destinsă. Avem libertatea să fim mai creativi și să ne lărgim perspectiva asupra lucrurilor; devenim mai capabili să fim empatici; sîntem mai puțin ostili și ne crește capacitatea de a lua decizii bune și de a rezolva conflicte. Nu este un miracol; este educația bazată pe inteligența emoțională: să ne cunoaștem atît propria noastră structură biologică, emoțională și intelectuală, cît și pe cea a copiilor noștri și să ne folosim de această cunoaștere, să nu mergem împotriva ei sau să o ignorăm.

Haideți să vedem acum dacă ne putem spori cu cîteva procente simțul umorului.

Urmăriți glumele bune (și chiar pe cele mai puțin bune). Iată trei tipuri de glume, adaptate după *Free Spirit*:

MAMA: Keesha, nu fi egoist. Lasă-l și pe fratele tău să meargă cu bicicleta.
KEESHA: Dar îl las, mami. Eu cobor cu ea de pe deal și el urcă.

■ ■ ■

ELEVUL: Am probleme cu acest test. Sufăr de amnezie.
PROFESORUL: De cînd ți se întîmplă asta?
ELEVUL: De cînd ce?

LEO: Mami, am luat zece la două materii.
MAMA: Da? La ce?
LEO: Patru la istorie și șase la matematică.

Copiilor le plac glumele care le stîrnesc imaginația și care se folosesc într-un fel nou de lucrurile familiare, cum ar fi culori, plante, animale, obiecte sau părți ale corpului.

Ce culoare poți să mănînci?
Roșu.

■ ■ ■

Ce întrebare poți să bei?
Ceaiul.

■ ■ ■

Ce parte a corpului face fructe?
Părul.

■ ■ ■

Ce are spate și patru picioare, dar n-are corp?
Scaunul.

■ ■ ■

Ce poți avea într-un buzunar gol?
O gaură.

Glumele care conțin paradoxuri și aduc pe scenă animale și obiecte neînsuflețite captează imaginația multor elevi din ciclul gimnazial. Iată o glumă simpatică:

Proprietarul unei stații de benzină avea o pisică. Într-o zi, cînd umplea rezervorul unui client, a scăpat puțină benzină în laptele pisicii. Pisica a băut tot laptele și a început să alerge ca nebuna prin garaj, apoi s-a oprit brusc și a căzut. Clientul întrebă: „Ce-i cu pisica, a murit?" „Nu", răspunse proprietarul garajului, „cred că a rămas fără benzină."

O altă formă de umor presupune o perspectivă nouă asupra unui lucru familiar. În acest caz, Patty Wooten ne oferă un nou punct de vedere asupra cărților. Gluma va fi gustată de adolescenții de toate vîrstele, mai ales de cei pasionați de calculatoare.

Prezentarea noului Complex Automat de Redare a TExtelor (CARTE)

CARTEA este o adevărată revoluție în tehnologie: fără cabluri, fără circuite electrice, fără baterii. Nu are nevoie de conectare sau de butoane. Este atît de simplu de folosit, încît o poate manevra și un copil. Compactă și portabilă, poate fi folosită oriunde — chiar și cînd stai într-un fotoliu lîngă foc —, totuși este suficient de puternică pentru a stoca tot atîtea informații cît un CD-ROM. Iată cum funcționează:

CARTEA este alcătuit dintr-o serie de foi numerotate secvențial, realizate din lemn presat, material cunoscut și sub numele de hîrtie (reciclabil), iar fiecare dintre aceste foi poate conține mii de biți de informație.

Paginile sînt legate la un loc cu ajutorul unui dispozitiv special, care păstrează foile în ordinea corectă. Tehologia hîrtiei opace (THO) le permite fabricanților să folosească ambele fețe ale foii, ceea ce dublează densitatea informa-

țiilor și reduce costurile. Experții studiază noi metode de mărire a densității informației; pentru moment, dispozitivele numite CĂRȚI, care conțin mai multe informații, au pur și simplu mai multe pagini.

Fiecare pagină este scanată optic, informațiile fiind înregistrate direct în creierul uman. Parcurgerea informațiilor se realizează digital — este suficientă o mișcare a degetului pentru a trece la pagina următoare. CARTEA poate fi folosită în orice moment prin simpla sa deschidere.

CARTEA nu se blochează niciodată și nu necesită repornirea, deși, la fel ca alte dispozitive de afișare, poate deveni inutilizabilă dacă o scăpați peste bord. Facilitatea „navigării" vă permite să vă deplasați instantaneu la orice foaie, dar și să mergeți înainte sau înapoi. Multe dispozitive sînt prevăzute cu o facilitate numită „index", care indică locația exactă a unei informații selectate, pentru a o găsi instantaneu.

Un accesoriu opțional, „semnul de carte", vă permite să deschideți dispozitivul exact acolo unde ați rămas în sesiunea precedentă, chiar dacă acesta a fost închis.

Semnele de carte respectă standardele universale de design; prin urmare, același semn de carte poate fi folosit în sisteme CARTE provenite de la diverși fabricanți. Și, invers, pentru același dispozitiv CARTE pot fi folosite mai multe semne de carte, dacă utilizatorul dorește să stocheze simultan mai multe informații. Numărul lor este limitat doar de numărul de pagini al dispozitivului. De asemenea, puteți face însemnări personale lîngă informațiile tip text cu ajutorul unui instrument de programare opțional, numit CREION (Circuit Realimentabil Elementar de Imprimare Opțională a Notițelor).

Portabil, durabil și la un preț rezonabil, sistemul CARTE este considerat ca precursor al unei noi tendințe de a petrece timpul liber. De asemenea, exercită o atracție atît de mare, încît mii de creatori de informații sînt dedicați deja

acestei platforme și investitorii continuă să vină. Ne așteptăm foarte curînd la o adevărată avalanșă de titluri noi.

Umorul destinat tinerilor pe cale să depășească pragul adolescenței este mai greu de caracterizat. Dar un lucru care le aduce întotdeauna zîmbetul pe buze — chiar dacă este însoțit de comentarii — îl reprezintă jocurile de cuvinte, în special cele pline de sarcasm.

„George se întîlnește pe stradă cu prietenul lui Mike și-i spune:

— Vii cu mine la sărbătoarea trabucului?

— Vin, dar ce-i asta?

— Mai ții minte că voiam să mă las de fumat? Nevastă-mea mi-a sugerat ca, ori de cîte ori am chef de un trabuc, să iau o acadea.

— Și așa ai făcut?

— Da! Și tocmai de-asta vreau să fac cinste. Crede-mă, am încercat, dar ideea cu acadeaua n-a mers. De fiecare dată cînd simțeam nevoia să fumez, îmi cumpăram o acadea. Dar știi ceva? Nu reușeam s-o aprind cu nici un chip!"

„Doi tipi, Pete și Dave, lucrau pe o schelă. Tocmai trecea pe acolo un om care căuta numere noi pentru spectacole de varietăți. Ajus chiar la baza schelei, îl vede deodată pe Pete că face un triplu salt, urmat de un salt înapoi, încă un dublu salt și, apoi, aterizează în picioare.

Omul, entuziasmat de ceea ce văzuse, se duce la Pete și-l întreabă:

— Vrei să vii să faci asta în spectacolul meu?

— Da, de ce nu?

— Și cît ceri?

— 1 000 de dolari.

— 1 000 de dolari???

— Da. 500 pentru mine și 500 pentru Dave, care mi-a dat cu ciocanul peste picior."

„Fred și Steve se hotărăsc să iasă la pescuit. Închiriază o barcă, se duc undeva pe lac, stau toată ziua și prind o grămadă de pești, care mușcau momeala într-o veselie. Cînd sosește momentul să se întoarcă acasă, Fred spune:

— Știi ceva, Steve? Aici am avut noroc. Ce-ar fi să însemnăm cumva locul, ca să mai venim și altădată?

— Ai dreptate. Cum să facem?

Cei doi se gîndesc și, pînă la urmă, fac un X mare pe fundul bărcii, apoi o iau către mal. La doar cîțiva metri de ponton, Steve spune pe un ton îngrijorat:

— Măi Fred, nu știu dacă e bine. Ce facem dacă nu luăm aceeași barcă?"

Care este scopul acestor glume? În primul rînd, poate că unele or să vă amuze. În al doilea rînd, ele creează o atmosferă mai destinsă în familie. Se spune că umorul — chiar dacă rămîne la stadiul de încercare — este o parte valoroasă în relațiile dintre oameni și contribuie la sănătatea familiei.

Iată alte cîteva moduri de a înveseli sala de clasă sau camera în care copiii își fac temele:

- Așezați în casă un panou pentru benzi desenate și caricaturi legate de școală. Poate luați unul chiar de la școală.
- Decupați poze din revistele de benzi desenate și alcătuiți dvs. textele. Aceasta poate fi o activitate desfășurată în familie sau la școală.
- Pentru evenimentele curente, decupați poze sub care vă puteți scrie propriile dvs. citate.
- Organizați un colț umoristic acasă sau la școală. Folosiți poze, cărți sau orice alt lucru amuzant.
- Faceți o pauză de rîs. Aceasta poate fi de mare folos cînd copiii se luptă din greu cu temele. Benzi desenate scurte, segmente de benzi audio sau video, paragrafe din cărți sau reviste umoristice — toate acestea pot aduce o schimbare imensă. Este greu, frustrant și ineficient să stai acolo și să „te străduiești" cînd chiar nu merge. Umorul deschide noi perspective. Nu e o pierdere de timp!

Umorul nu este același pentru copiii de toate vîrstele. Acum, că am trecut în revistă cîteva exemple, merită să urmărim felul în care este perceput umorul de-a lungul anilor. Înainte de a merge la școală, glumele sînt legate de joacă și de activitatea fizică. De multe ori, „a te purta prostește" provoacă un rîs copios atît în rîndul copiilor, cît și al adulților care îi privesc. De asemenea, copiilor le place să-i vadă pe adulți că se poartă caraghios, că fac lucruri neașteptate sau că exagerează. Ed Dunkelblau îi încurajează pe părinți să folosească diverse costumații — pălării caraghioase, lucruri purtate de-a-ndoaselea, cravate fără cămașă, ochelari puși peste o mască sau o pălărie — dacă vor să-și audă copiii rîzînd în hohote. În plus, fiți pregătit să repetați. Copiii nu se vor opri din rîs pînă cînd nu dați jos o furculiță de pe masă de zece sau 12 ori.

Cînd încep să meargă la grădiniță, copiilor le place să folosească alte nume pentru obiecte, să folosească cuvinte „tabu" și să născocească vorbe fără sens sau rime ciudate. Le plac cărțile dr. Seuss, pentru că tocmai asta fac. „Vulpea în șosete" sau „Pisoiul cu pălărie" se încadrează în acest model. La școala primară, devin populare ghicitorile și bancurile — în special cele de genul „Cioc-cioc! — Cine-i acolo?" Mai tîrziu, umorul acesta „copilăresc" începe să dispară. Copiilor le place în continuare să se prostească, dar își fac probleme că acest lucru n-ar fi „marfă". Umorul se regăsește mai mult în povestiri și în glume făcute pe socoteala altora; ele sînt folosite de copii pentru a putea să-și dea seama cine sînt sau nu sînt, cine este ca ei și cine nu. La această vîrstă, a găsi defecte la ceilalți devine o preocupare majoră, iar cultura noastră încurajează acest lucru prin intermediul filmelor și reclamelor. Copiii trebuie să ia contact cu diverse forme de umor. Bill Cosby și unii dintre comicii mai vechi, cum ar fi Lucille Ball, Sid Caesar, Dick van Dyke și Groucho Marx au mare succes în rîndul copiilor, mai ales prin spectacolele televizate. Poate veți fi surprins să aflați cîți adolescenți în devenire încă mai aruncă priviri furișe la reluarea de la *Happy Days* sau *Muppet*

Show! De asemenea, părinții trebuie să știe că, pe măsură ce copiii încep să aibă mai multă încredere în ei și să se simtă mai acceptați, glumele pe socoteala celorlalți vor scădea ca număr, deși, avînd în vedere cultura noastră, nu ne putem aștepta să dispară în întregime.

Pauzele umoristice în familie: Vitamine pentru acțiuni pozitive

Gîndiți-vă la lucrurile pe care le faceți și care vă aduc zîmbetul pe buze sau vă oferă un sentiment de căldură și mulțumire. De exemplu, să ascultați muzică, să citiți, să vă uitați la un film vechi, să ascultați emisiunea preferată la radio, să priviți vechi fotografii de familie, să stați pe scaunul preferat, să reflectați la unele lucruri, să îndepliniți anumite ritualuri religioase sau spirituale ori să priviți noaptea cerul înstelat. Apoi gîndiți-vă cît timp dedicați de obicei acestor lucruri, pe zi sau pe săptămînă. Veți descoperi probabil că, oricum, mai puțin decît v-ați imaginat.

Ca să vă păstrați optimismul, încercați să faceți în fiecare zi unele lucruri care vă aduc buna dispoziție, chiar dacă numai pentru scurtă vreme — și dacă nu le puteți face zilnic, încercați, cel puțin, să le faceți mai des. Aceste mici „pauze umoristice" acționează ca niște vitamine puternice, care vă stimulează și vă susțin capacitatea de a răspunde pozitiv la diversele provocări ale vieții, inclusiv educarea copiilor. Pe măsură ce copiii trec prin acest fel de experiențe, pe care și dumneavoastră le trăiți împreună cu familia, e posibil să descoperiți că oamenii devin mai toleranți unii față de alții, acceptă mai ușor dezamăgirile și capătă mai multă încredere unii în ceilalți. Un număr din ce în ce mai mare de cercetători studiază binefacerile unei atitudini optimiste și ale unei vieți din care nu lipsesc dozele regulate de umor și fericire. Cei care au scris cărți pentru publicul larg sînt de părere că pauzele

umoristice frecvente sînt chiar mai valoroase decît momentele, destul de rare, de fericire intensă.

Iată cîteva sugestii.

Găsiți-vă timp să urmăriți împreună lucruri amuzante, care vor aduce bună dispoziție tuturor. Din nefericire pentru unii, această delectare poate fi găsită în „filmele clasice", și nu în cele care rulează în ziua de azi. Bill Cosby este un comic extraordinar pentru viața de familie. Primele sale înregistrări (da, a trăit în era de vinilin) și casetele video cu *The Bill Cosby Show* sînt emisiuni clasice. Televiziunile și stațiile de difuzare prin cablu transmit reluări cu Dick Van Dyke, Mary Tyler Moore și *The Munsters*.

Notați trei lucruri care s-au întîmplat astăzi și v-au făcut să vă simțiți bine. Pot fi lucruri mărunte: razele soarelui, ați văzut un fluture, ați primit un compliment, ați făcut parte dintr-o echipă cîștigătoare. Faceți asta de două sau de trei ori pe săptămînă. Scrieți în Jurnalul familiei și puteți fi sigur că toată lumea va citi. Nu luați în seamă ceea ce spun alții. Contează faptul că s-au simțit bine — desigur, dacă nu este vorba de ceva ilegal sau primejdios.

O asemenea listă este foarte valoroasă, pentru că poate fi pusă la dispoziția celorlalți și o puteți revedea mai tîrziu. Cînd cineva este deprimat, poate găsi în ea o ocazie de a se înveseli. De asemenea, ne transmite ideea subtilă că putem contribui personal la cel puțin o parte din fericirea noastră și că nu sîntem condamnați la disperare.

Încercați și alte lucruri care fac apel la umor.

O cutie cu îmbrățișări

Educația bazată pe inteligența emoțională poate lua multe forme! De fapt, puteți să vă amuzați de ziua sfîntului Valentin, sau tații pot pune la cale, împreună cu copiii, ca un cadou extraordinar de Ziua femeii, care va putea fi păstrat o viață întreagă. (Mamelor, și voi puteți face asta pentru tați, dar cum mamele au, de obicei, o sumedenie de idei grozave

privind cadourile, iar tații nu se supără niciodată dacă îi ajută cineva în acest sens, vă rugăm să le lăsați lor ideea asta, bine?)

Căutați un suport cum sînt cele pentru cărțile de vizită, puneți în el niște cartonașe pe care ați scris în joacă mesaje care îi dau dreptul persoanei care alege cartonașul la un anumit număr de îmbrățișări, în diferite circumstanțe. De ce îmbrățișări? Pentru că aceste manifestări de iubire întăresc legăturile dintre membrii unei familii. Ele sînt un mod sigur de a împărtăși sentimente călduroase și exprimă fără cuvinte inteligența emoțională. Iată cîteva exemple de cartonașe cu îmbrățișări:

O îmbrățișare și o prăjitură (mai întîi îmbrățișarea, apoi mîncați împreună din prăjitura preferată)
O îmbrățișare pentru mama
O îmbrățișare pentru tata
O îmbrățișare pentru copil (poate fi vorba și despre doi frați)
O îmbrățișare-sandviș (din partea a două persoanc)
O îmbrățișare club-sandviș (persoana care primește îmbrățișarea stă în mijloc, iar ceilalți se strîng în jurul său ca să o îmbrățișeze)
O îmbrățișare în ritm de dans (ca în dansul numit „bump" — după ce îmbrățișați persoana, îi dați cîte un „ghiont" cu șoldul atît în partea dreaptă, cît și în partea stîngă)
O îmbrățișare și o melodie (în timpul îmbrățișării, persoana îngînă un cîntec)
O îmbrățișare și un imn
O îmbrățișare și o rugăciune (sau o binecuvîntare, sau o altă vorbă ori urare pozitivă)
O îmbrățișare dublă
O îmbrățișare triplă
O îmbrățișare și o săritură (săriți în sus amîndoi în timpul îmbrățișării)
O îmbrățișare mai lungă
O îmbrățișare mai scurtă
O îmbrățișare șezînd
O îmbrățișare în care nu folosești brațele

O îmbrățișare în care nu îl atingi, dar te apropii cît poți de mult de cel de lîngă tine
O îmbrățișare în care deschizi larg brațele
O îmbrățișare discretă
O îmbrățișare zgomotoasă
O îmbrățișare ieșită din comun (folosiți-vă imaginația)
O îmbrățișare în timpul căreia scoateți un bîzîit
O îmbrățișare și o gustare (după îmbrățișare, faceți pentru persoana respectivă ori savurați împreună o cană cu cafea, cu ceai sau cu ciocolată fierbinte, cu cidru de mere sau cu lapte cald)
O îmbrățișare așa cum vrei tu
Cîteva îmbrățișări așa cum vrei tu

Cred că ați înțeles. Folosiți aceste sugestii, veniți cu propriile dvs. idei și, din cînd în cînd, mai schimbați cîte ceva, astfel încît totul să rămînă proaspăt. Dacă este oferită în dar, cutia cu îmbrățișări poate fi decorată cu ajutorul unor carioci, acuarele, abțibilduri — ceva care nu se șterge. (Dacă vă iubiți mama, nu puneți sclipici.) Părinți, cutia cu îmbrățișări poate fi folosită chiar și în lipsa copiilor. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru consecințe, dar dacă roadele încep să apară, puteți avea încredere în noi!

Ce-ar face sau ce-ar spune un erou?

Cînd copilul dvs. „se blochează" și nu reușește să găsească cheia unei probleme — legată de școală sau de relațiile cu ceilalți — îi puteți arăta că vă pasă de el întrebîndu-l cum ar proceda un personaj din cărți, de la televizor sau din filme. Din cînd în cînd, încercați să alegeți un personaj comic. Gîndiți-vă la diversele comedii sau emisiuni distractive pe care le urmăresc copiii. Iată cîteva personaje care ar putea fi date ca exemplu:

Ce ar fi făcut Harry Potter? Dar Luke Skywalker? Ioda? Obi Wan Kenobi? Tarzan? Sindbad Marinarul?... Sîntem

siguri că puteți adăuga pe listă multe alte nume, în funcție de locul unde trăiți și de preferințele dvs. și ale copiilor.

Bineînțeles, este bine ca, din cînd în cînd, atunci cînd le faceți educație copiilor, să vă comportați ca și cum ei nu ar cunoaște anumite personaje, dar va fi mai eficient dacă recurgeți la ceea ce știu. De exemplu, puteți lega întrebările dvs. de cărțile pe care le citesc la școală sau despre personalități din istoria științei.

Alte idei

Acompaniați treburile casnice cu muzică

Căutați piese muzicale al căror ritm să se preteze la anumite activități casnice. Lăsați-i pe copii să aleagă melodiile sau alegeți-le împreună. Găsiți muzica potrivită pentru pașii pe care-i faceți atunci cînd aspirați praful, muzică pentru dus gunoiul, muzică pentru strîns așternuturile, muzică pentru strînsul mesei și așa mai departe. Diversele tonuri muzicale îi semnalează copilului că este momentul să facă o anumită treabă — și reprezintă ceva mult mai plăcut și mai eficient decît cicăleala obișnuită sau alte sisteme de convingere. Este bine dacă adulții sînt primii care fac acești pași, în ritmul muzicii, atunci cînd se îndeletnicesc cu anumite treburi gospodărești. Nu vă sfiiți să cîntați, să dansați atunci cînd munciți!

Puneți suflet în tot ceea ce faceți

Iată cîteva exemple:

Dragă Billy,

Ieri mi-a fost dor de tine. Eram atît de plin și speram să mă duci afară, ca să fiu golit, să-mi recapăt libertatatea, dar asta nu s-a întîmplat. De patru zile, în interiorul meu zace gunoiul familiei. Aș minți dacă aș spune că sînt feri-

cit. Nu sînt. Nu numai că e neplăcut, dar miroase urît. Nu știu ce au gătit părinții tăi la cină săptămîna asta, dar aș vrea să cred că n-ai fost nevoit să mănînci. Sper să ne vedem vineri. Caută-mă, sînt după ușa din spate.

Prietenul tău, Coșul de gunoi

Bună, Sima. Sîntem blugii tăi. Îți lăsăm acest mesaj telefonic, pentru că vreau să știi că sîntem triști. Triști pentru că noi credem că nu îți pasă de noi și de prietenii noștri, șorturile și pantalonii. Stăm deja pe-afară de două zile. Nu ne simțim bine. Ba ne e cald, ba ne e frig. Unii dintre noi ar vrea să fie în dulap. Alții chiar trebuie să fie atîrnați — am început să avem crampe musculare pentru că stăm mototoliți. Eu am fost ales de ceilalți să te rog să ai grijă de noi: nu avem noi grijă de tine? Mulțumim și o zi bună!

Către: Jess

De la: vase@chiuvetă.com

Dragă Jess, eu sînt o farfurie. S-a lipit mîncarea de mine și e tare neplăcut. Din cîte am văzut pe lista de pe frigider, trebuia să ne speli după cină, pe mine și pe prietenii mei. Asta nu s-a întîmplat încă și am prins pojghiță. O să fie și mai greu să ne cureți și vom fi mult mai nefericiți dacă n-o vei face. Te rugăm, încearcă să ajungi la noi cît mai repede. Ce e zgomotul ăsta? Doamne, e ceașca... Laptele din ea începe să se brînzească. Sună la buretele de urgență! Trebuie să plec. Te rog, vino repede, situația e gravă!

Cred că ați înțeles. Copiilor le place un cămin care nu este tot timpul solemn. Iar dacă pot rîde împreună cu părinții, înseamnă că pot și să stea de vorbă cu ei în momentele dificile.

Cuvînt de încheiere

A fi o familie — în cel mai bun sens al cuvîntului — presupune să te implici și acest lucru nu este ușor. Merită efortul? Da. Veți fi surprins cît sens și cîtă împlinire — și distracție — veți găsi în viața de fiecare zi. Copiii dvs. probabil că nu vă vor mulțumi — cel puțin nu înainte de a deveni adulți. Dar puteți fi sigur că, undeva în profunzime, la un anumit nivel al inteligenței emoționale, se vor simți mai bine, mai echilibrați, mai armonioși, pentru că în viața lor va exista echilibrul potrivit: căminul lor va fi un paradis în care se vor simți în siguranță, o sursă de afecțiune, de sprijin, de ajutor în rezolvarea problemelor și un loc în care domnește veselia. În cazurile pe care le-am studiat, am văzut ce se întîmplă atunci cînd aceste lucruri lipsesc, am depistat situații pe care părinții nu le pot vedea clar sau la care nu au acces. Iată de ce unii dintre vechii înțelepți au afirmat că pacea căminului este una dintre cele mai importante valori. Ei spuneau că din acest motiv părinții nu trebuie să le vorbească direct copiilor despre defectele lor și să nu spună întotdeauna exact ce simt în legătură cu ceea ce fac copiii lor.

Educația bazată pe inteligența emoțională presupune că trebuie să ne folosim atît capul, cît și inima. Desigur, în unele cămine este mai simplu decît în altele. Cînd apar dificultăți, cînd copiii au nevoie de mai mult ajutor pentru treburile zilnice, poate că problema se referă la una dintre aptitudinile copilului. În capitolul următor, vă vom împărtăși cîteva metode prin care părinții își pot ajuta copiii, într-un mod ferm, dar eficient, să devină mai stăpîni pe sine și să fie capabili să-și exprime sentimentele puternice.

3

Cum trebuie să le vorbiți copiilor astfel încît să-i determinați să gîndească

După cum am afirmat, pentru a le crea copiilor aptitudini sociale și pentru a-i face să descopere inteligența emoțională, este necesară o abordare nouă. Ideea principală este să-i învățăm să gîndească singuri în loc să le spunem ce să facă. Acest lucru poate fi dificil pentru părinți, pentru că nu se întîmplă în mod firesc. Ca părinți, dorim ca pruncii noștri să fie niște copii perfecționate ale propriilor noastre ființe. De asemenea, pentru că îi iubim, vrem să îi ferim de toată durerea și suferința pe care am trăit-o ca urmare a greșelilor noastre. Prin urmare, avem tendința să le spunem ce să facă, bazîndu-ne pe propria noastră experiență, care nu a fost lipsită de încercări grele sau de erori. Însă copiii probabil că nu vor asculta, iar datoria noastră ca părinți este de a-i învăța cum să-și rezolve singuri propriile probleme. Nu putem fi mereu alături de ei ca să le spunem ce să facă și cum să se poarte — și, de fapt, nici nu dorim acest lucru. Scopul educației este de a-i învăța pe copii să gîndească singuri și să țină cont de un cod alcătuit din reguli morale, împărtășite de părinții lor.

Un alt motiv pentru care este atît de greu să fii părinte este acela că nu poți fi obiectiv cu copiii tăi. Legătura emoțională este strînsă, iar natura relației vă face să reacționați față de copil într-un mod emoțional, și nu cognitiv. Cînd copilul țipă: „Te urăsc!", părintelui nu-i trece prin cap următorul gînd: „Copilul meu este frustrat și își exteriorizează emoțiile nega-

tive față de mine pentru că eu reprezint o țintă sigură." Dimpotrivă, părintele reacționează în virtutea faptului că se simte rănit, care-i provoacă emoții puternice, deși în mod ideal totul s-ar reduce la o evaluare rațională a situației și la o acțiune bine gîndită. Această intensitate a emoțiilor îi poate face pe părinți să reacționeze instinctiv și să alunece din nou pe panta vechilor șabloane preluate din propria lor copilărie. Resentimentele trăite de părinți atunci cînd se lasă pradă acestor reacții emoționale duc la mînie, care poate fi chiar nejustificată față de copilul care este „cauza" tuturor problemelor, iar toate acestea pot conduce la un ciclu de interacțiuni părinte-copil neplăcute și ineficiente.

Așadar, atunci cînd îi învățați pe copii inteligența emoțională și aptitudinile sociale, rolul dvs. nu este de a rezolva problema copilului sau de a lua decizii în locul lui, chiar dacă doriți asta. Trebuie să vă abțineți și să îl *ajutați* pe copil să gîndească și să-și rezolve singur problema. În aceste momente, e necesar să vă separați emoțional de problema copilului. Acest rol nu presupune să fiți expertul sau salvatorul care îi împărtășește din înțelepciunea sa copilului, oferindu-i soluția perfectă.

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Dacă sînt călăuziți cu pricepere în privința aptitudinilor sociale, copiii vor înțelege că o purtare nepotrivită nu le ofe-

ră ceea ce vor cu adevărat — în principal, să fie iubiți și acceptați. Acesta este un principiu al inteligenței emoționale mai complex decît pare la prima vedere. Trăim vremuri în care domină impulsurile de moment; vrem să putem fi contactați în orice moment prin telefon, pager sau e-mail. Vrem calculatoare cît mai rapide. Foarte mulți oameni iau supradoze de megaherți. Știrile sînt pline de răpiri și crime odioase, pentru care pedepsele par să fie prea mici sau inexistente. A-i ajuta pe copii să-și dea seama ce vor și să reziste impulsului de a acționa pe baza emoțiilor puternice sau a unor dorințe inspirate de mass-media și în funcție de presiunea exercitată de semenii lor este o provocare care solicită constant atenția părinților.

Ce pot face părinții pentru a-i ajuta pe copiii lor să învețe să gîndească și să-și rezolve problemele în mod eficient? Experiențele noastre ca părinți, psihologi, medici, cercetători și practicieni ne-au condus la un ansamblu de principii călăuzitoare pentru a pune în aplicare inteligența emoțională. Dar cei mai mulți dintre noi au fost deprinși cu un alt set de principii, care creează probleme pe termen lung pentru părinți și copii.

Cum să vorbiți pentru a *nu*-i ajuta pe copii să gîndească

1. Spuneți-le tot timpul exact ce gîndiți.
2. Evaluați-le ideile sau afirmațiile imediat ce le rostesc. Etichetați-le drept „bune" sau „proaste".
3. Cu fiecare ocazie, împărtășiți-le din înțelepciunea propriei copilării („Pe cînd eram de vîrsta ta...").
4. Eliminați orice șansă de dezamăgire, împiedicîndu-i pe copii să urmeze o cale despre care dvs. credeți că nu este bună. „Nu se poate întîmpla așa ceva." „Un om cu minte nici nu s-ar gîndi la asemenea lucruri."
5. Fiți întotdeauna foarte serios. Temele pentru acasă, treburile casnice, îngrijirea fraților, activitățile extrașcolare și

sportul sînt responsabilități care trebuie tratate cu seriozitate, stoicism și demnitate.

6. Vorbiți puțin. Nu este nevoie să vă repetați. Explicațiile trebuie oferite o singură dată. Copiii trebuie să asculte cu atenție prima oară și, apoi, ei oricum știu ce vor să spună adulții.

7. „Fă așa cum spun, nu așa cum fac."

8. Creați-vă o imagine perfectă. Nu le arătați niciodată copiilor dvs. că nu înțelegeți sau că ați greșit.

Aceste instrucțiuni întruchipează înțelepciunea convențională care ne-a fost transmisă de generațiile anterioare; sînt idei care par să reziste foarte bine de-a lungul timpului. Unele dintre acestea sînt asociate cu anumite contexte culturale. Nu trebuie să le categorisim nici „corecte", dar nici „greșite". Dar trebuie să ne întrebăm cît de potrivite sînt ele în era în care ne creștem copiii și în ce măsură vor fi potrivite atunci cînd copiii noștri vor deveni adulți. După părerea noastră, folosirea sistematică a acestor principii poate provoca probleme.

Fiecare dintre aceste „antiprincipii" ridică blocaje în procesele de gîndire ale copiilor, atunci cînd este folosit prea mult și prea des de către părinți. Aceasta se întîmplă în diverse feluri — nu le oferă copiilor informațiile de care au nevoie sau elimină chiar din start orice posibilitate. Unele dintre ele reflectă nesiguranța în legătură cu ce trebuie să facă de fapt părinții pentru a le transmite copiilor ce au de transmis. Altele îi tratează pe copii ca pe niște adulți în miniatură, ceea ce cu siguranță că nu sînt.

Pentru a-i îndruma și învăța pe copiii lor, părinții trebuie să construiască relații prin care să comunice cu ei. În ziua de azi, copiii sînt supuși atîtor influențe contradictorii, încît nu este suficient ca părinții să presupună că vor fi ascultați din simplul motiv că sînt părinți. Bine sau rău, trăim în era întrebărilor. Iar secretul pentru a răspunde la întrebările copiilor nu este de a oferi imediat un răspuns. Secretul constă în a predica mai puțin și a asculta mai mult; în a spune mai puțin

și a arăta mai mult; în a înlocui autoritatea părintească cu persuasiunea internă; în a forma caracterul copilului pornind dinspre interior, nu în a-l impune. Aceste lucruri sînt posibile numai dacă între părinți și copii s-a stabilit o relație și amîndoi sînt parteneri inteligenți (din punct de vedere emoțional), plini de dragoste și preocupare unul față de altul.

Motivul pentru care vă propunem propriul nostru set de principii călăuzitoare este acela că el reprezintă cel mai puternic antidot indicat în familie împotriva impulsului de a acționa fără judecată și fără dragoste. Principiile se bazează pe credința că scopul educației bazate pe inteligența emoțională este acela de a-i ajuta pe copii să dobîndească aptitudinile necesare pentru a aplica în viață inteligența emoțională. Cuvîntul *aptitudini* sugerează un proces de învățare, cu tot cortegiul de încercări și erori pe care le presupune aceasta. Dvs. trebuie să îndrumați și să ajutați, în loc să dați decrete sau să solicitați.

Părinții pot avea un sentiment neplăcut dacă percep aceasta ca pe o pierdere a controlului sau ca pe o renunțare la autoritate. Dar nu este cazul. Părintele îl îndrumă pe copil în cadrul unui proces, dar trebuie să fie dispus să renunțe la ideile preconcepute despre ce înseamnă soluția „corectă". Aceasta, la fel ca sugestiile negative menționate anterior, nu va face altceva decît să înăbușe gîndirea copilului. Cînd copiii opun rezistență și părinții încearcă să-i călăuzească spre răspunsul „corect", în cele din urmă se vor simți frustrați, iar certurile nu sînt prea departe.

Să nu considerăm însă că dacă un copil se supune va fi neapărat mai bine. Într-adevăr, cooperarea poate fi un mod de a le oferi părinților ceea ce vor să audă. Dar asta nu spune mare lucru despre ceea ce simte și gîndește copilul cu adevărat și despre ce-ar face el într-o anumită situație. A-i spune unui copil ce să facă în orice situație și a-l determina să vă urmeze indicația nu este același lucru cu a-l învăța să-și rezolve singur problemele, atunci cînd nici un adult nu e de față și

este supus influențelor diverse, cum ar fi cele din partea colegilor.

Vrem să vă asigurăm că rezolvarea problemelor nu se face într-un vid de valori. Deși părinții îi încurajează pe copii să gîndească cu propria lor minte, ei au responsabilitatea de a crea un cadru moral. Dacă sînt călăuziți cu pricepere în procesul de rezolvare a problemelor, copiii își pot evalua comportamentul prin prisma acestor valori și vor fi în măsură să-și stabilească propriile scopuri.

De exemplu, cînd un copil spune că scopul lui este să renunțe la școală, părintele nu trebuie să reacționeze imediat, certîndu-l, pedepsindu-l sau ținîndu-i o prelegere despre valoarea educației. (Apropo, adolescenții își înfruntă deseori părinții cu acest tip de respingere intenționată a valorilor părintești, într-o încercare de a-și găsi propria identitate. Nu vă faceți griji, de obicei este o atitudine temporară, dacă nu îi faceți să se încăpățîneze prin atitudinea dvs.) Părintele trebuie să-i explice copilului că poate renunța la școală pentru a-și îndeplini un scop, dar că abandonul școlar nu reprezintă un scop în sine. Dacă interesul copilului este să se distreze, atunci părintele trebuie să-l ajute să se gîndească la alte modalități prin care poate obține ceea ce-și dorește. Apoi, cînd copilul se gîndește la eventualele consecințe ale acțiunilor sale, părintele îl poate întreba ce se va întîmpla dacă renunță la școală. În cazul în care copilul nu s-a gîndit deja la acest aspect, părintele îl poate ajuta să-și imagineze cum va munci ore întregi pe bani puțini și, de fapt, nu-și va permite distracțiile dorite.

Este important ca părinții să le vorbească copiilor nu numai pentru ca aceștia să-i asculte și să se supună, ci să se gîndească și să reflecteze la valorile pe care familia le consideră importante (după cum v-am recomandat în capitolul 2). Părintele care își ajută copilul să-și imagineze scenarii negative în loc să-l contrazică imediat îl va ajuta să-și formeze niște aptitudini pe care le va folosi atunci cînd trebuie să ia decizii dificile pe cont propriu, fără ca în preajma lui să fie părinții care să-l sfătuiască.

Principiile călăuzitoare ale educației bazate pe inteligență emoțională, care îi ajută pe copii să gîndească singuri sînt organizate în trei grupe: Principii pentru fiecare zi, Tehnici de a pune a întrebări și Sugestii pentru succesul pe termen lung. De asemenea, sînt ordonate în funcție de dificultate, de la cele mai simple la cele mai dificile. Aveți răbdare și învățați să le folosiți. (În plus, s-ar putea să vă ajute să manifestați empatie față de greutățile prin care trec copiii dvs. atunci cînd trebuie să-și însușească o aptitudine nouă și dificilă.)

Principiile călăuzitoare ale inteligenței emoționale

Principii pentru fiecare zi

1. Modelare
2. Îndemnuri și indicii pentru a folosi aptitudinile însușite anterior
3. Parafrazare

Tehnici de a pune întrebări

4. Întrebări deschise
5. Regula celor două întrebări
6. Tehnica lui Colombo

Sugestii pentru succesul pe termen lung

7. Răbdare și perseverență
8. Flexibilitate și creativitate
9. Adaptare

Principii pentru fiecare zi

Obiceiurile legate de mediul familial și relațiile de zi cu zi pe care le avem cu membrii familiei ne oferă cel mai bun cadru de a face apel la inteligența emoțională. Acestea sînt, de fapt, cele mai prielnice momente. Aceste momente apar destul de des, nu necesită eforturi sau importante modificări de

program din partea părinților; printr-o repetare constantă, pot produce o schimbare uriașă în familia dvs. și în modul de viață al membrilor săi, dar și în ce privește timpul și energia (și supărarea) pe care le investim în activitățile obișnuite, precum și aptitudinile pentru viața de fiecare zi pe care și le însușesc copiii noștri.

1. *Modelarea*

În procesul de modelare, un copil poate să învețe în timp ce-i urmărește pe adulți cum își folosesc aptitudinile, iar părinții îi pot îndruma pe copii prin exemple; această practică este mult mai eficientă decît dacă le-ar spune pur și simplu ce să facă. Din nefericire, de multe ori adulții nu le dezvăluie copiilor modul lor de gîndire. Dacă i-ar lăsa să le cunoască gîndurile, copiii ar ști că este perfect normal să ai emoții negative, să te simți dezorientat și să nu ai întotdeauna la îndemînă soluția ideală. Aceasta le arată copiilor că pot să găsească soluții. Bineînțeles, părinții trebuie să dobîndească primii autocontrolul și aptitudinile de comunicare pe care le așteaptă de la copiii lor.

O mamă cu care am lucrat ne-a mărturisit odată că băiatul ei i-a spus că e „proastă". Cînd terapeutul i-a spus că nu este normal să se întîmple așa, tatăl a dezvăluit faptul că mama îl făcea „prost" pe copil tot timpul. Evident, aceste mărturisiri nu erau de nici un folos, dar, în condițiile acelea, erau de înțeles, date fiind frustrarea mamei și lipsa mijloacelor de a controla purtarea copilului ei. Însă dacă scopul mamei era să schimbe comportamentul copilului, trebuia mai întîi să-și și schimbe ea însăși propriul fel de a fi.

În cazul modelării necorespunzătoare, părinții se lovesc de următoarea problemă: ne dorim o schimbare a copiilor noștri, dar noi vrem să ne schimbăm? Cine trebuie să-și revizuiască mai întîi comportamentul — adultul sau copilul? Din punct de vedere logic, adultul, care ar trebui să aibă înțelepciunea, aptitudinile, perspectiva, disciplina și stăpînirea de sine pentru a face acest lucru. Dar știm cu toții care este

de fapt situația, nu-i așa? Nu e ușor să te schimbi. E greu să renunți la vechile șabloane. E nevoie de muncă, de perseverență și de sprijinul și răbdarea celor din jur.

Situația este aceeași și în cazul copiilor noștri, mai ales cînd nu le este clar ce avantaje extraordinare le va aduce un nou fel de a se purta. De exemplu, am lucrat cu un copil care avea un mod îngrozitor de a învăța. Citea cu casetofonul lipit de ureche, toate hîrtiile zăceau strînse în mormane uriașe, ochii îi oboseau repede, pentru că îi plăcea să lucreze la o lumină mai slabă. Rezultatele testelor din clasa a noua au fost dezastruoase, deși mai înainte nu avusese probleme. Părinții și profesorii nu mai știau ce să facă, iar copilul nu-și dădea seama ce e cu toată agitația din jurul său.

L-am rugat să ne spună cum învață, apoi l-am întrebat cum a ajuns să învețe în acest fel. Răspunsul: de la tatăl lui. Copilul ne-a spus unele povești pe care i le relatase tatăl său despre colegiu și, de asemenea, ne-a povestit cum tatăl lui lucra uneori în sufragerie cu televizorul deschis, cu toate hîrtiile împrăștiate în jur, ținînd o cană de cafea într-o mînă și în cealaltă telefonul. Ce tată talentat!

Cînd i-am adus tatălui la cunoștință toate acestea, el a rămas o clipă pe gînduri, apoi a fost de acord că obiceiurile lui și ale fiului lui de a studia erau foarte asemănătoare. Dar spunea că el lucrează bine și eficient. Apoi l-am întrebat dacă a folosit aceleași strategii în școala primară și la liceu. A răspuns: „Sigur că nu. Am început să lucrez așa cînd am intrat la facultate." Apoi, tatăl și-a dat seama că fiul lui a preluat modelul lui actual și nu modelele anterioare, care poate ar fi fost mai potrivite pentru copil.

Tatăl a înțeles: îi dădea copilului un exemplu prost. Ceea ce-i arăta copilului în prezent nu îi folosea deloc acestuia. Pînă la urmă, a reieșit că tatăl nu trebuia să-și schimbe radical stilul de lucru. Trebuia să aibă o discuție cu fiul lui despre modul cum învăța el în trecut, iar noi l-am ajutat să-l îndrume și să-l corecteze cu răbdare. Odată ce tatăl a mărturisit ce făcea el (lucru confirmat, la cererea noastră, de un bunic și de

un unchi), întreaga situație s-a schimbat. S-au redus certurile, tristețea și furia. La rîndul lui, tatăl a început să-și poarte mai mult de grijă, lucrînd cu lumină suficientă și cu televizorul închis.

2. *Îndemnuri și indicii pentru a folosi aptitudinile însușite anterior*

Nu este suficient să-i învățați pe copii anumite aptitudini; acestea trebuie aplicate în viața reală. O metodă de a-i face pe copii să-și folosească aptitudinile spontan și independent este să le reamintiți acest lucru. Dar există o diferență între a aminti ceva cuiva și a-l cicăli. *Cicăleala* este asociată cu diverse cuvinte cum sînt *mustrările, dojenile, critica.* Tare neplăcut! *A face atent pe cineva* devine sinonim cu *a împinge, a înghionti, a stimula. A reaminti* poate fi însă asociat cu *a sugera, a da un indiciu, a trezi la realitate.* Apare astfel o diferență esențială. Adultul îl ajută pe copil să se concentreze asupra unui lucru. Cînd faci atent pe cineva, ideea de bază este aceeași, dar implică faptul că mintea are nevoie de mai mult ajutor. A cicăli sugerează că mintea nu funcționează bine, că tot ceea ce încearcă să facă cel vizat este „greșit". Să nu ne mai mire atunci că odraslele noastre (și soții?) spun imediat „nu" atunci cînd începe cicăleala. Este o reacție firească.

Există cîteva metode specifice de a reaminti un lucru în mod eficient — sau chiar de a „înghionti" pe cineva. Puteți folosi un îndemn sau cuvinte obișnuite pentru a-i arăta copilului că acum este un moment potrivit pentru a-și folosi aptitudinile pe care le-a deprins anterior. Să luăm ca exemplu cina. În multe cămine, copiii sînt obișnuiți cu tehnologia *Star Trek.* Ce vrem să spunem prin asta? Mîncarea este adusă pe masă prin „teleportare", apoi, după cină, resturile, farfuriile și tot ce se mai află pe masă se dematerializează.

De unde știm asta? De obicei, copiii apar la masă cu cîteva secunde înainte să se servească mîncarea și „se evaporă" imediat după sau chiar în timp ce mestecă ultima îmbucătură. Noi, cel puțin, așa avem impresia. Intervenția părinților, la început și la sfîrșit, sună cam așa:

„Haide, stai jos. De ce nu mă ajuți și tu?"

„Nu m-a rugat nimeni."

„Trebuie să te rog? În fiecare seară avem aceeași discuție. Trebuie să te rog? Trebuie să *știi.* Data viitoare, vreau să mă ajuți și tu!"

„Bine."

După masă:

„A fost bun. (Observație: Copiii rareori spun asta, dar vrem să fie puțin dialog!) Pa!"

„Unde te duci? Cum rămîne cu farfuriile? Pune laptele la loc. Și nu uita să-ți speli farfuria."

Uneori, în cazul acesta, copilul se întoarce. Dar nu întotdeauna.

„Data viitoare. Acum trebuie să o sun pe Pat." (Un copil mai înzestrat cu inteligență emoțională va spune măcar ceva de genul: „Trebuie să ascult emisiunea de la radio" sau „Am de învățat. Doar nu vrei să nu mă descurc la lucrare, nu-i așa?")

Părinților nu le-a prea rămas de ales. Această situație nu are darul de a-i reaminti copilului ce are de făcut, ci mai curînd sună a cicăleală.

Cum le cerem ajutorul? În primul rînd, le spunem clar ce vrem. Vor fi două cereri; să ne ajute să așezăm masa și, apoi, să o strîngem. În legătură cu servitul mesei, le puteți cere orice din ceea ce pot face copiii (sau soții? — amintiți-vă prima sugestie!). Indiferent de vîrsta pe care o au. „Vreau să ajuți și tu cînd ne pregătim să luăm cina. Asta înseamnă că o să aranjezi masa (sau o să aduci apa sau sucurile, o să împături servetele, o să scurgi legumele sau orice alt lucru pe care-l poate face copilul)." Desigur, pe măsură ce cresc, îi puteți învăța tot mai multe lucruri, pentru ca ei să vă ajute în tot mai multe feluri.

La fel și cu strînsul mesei. Iată o altă formulă. „După masă, aș vrea să mă ajuți să strîng. Ce ți-ar plăcea să faci săp-

tămîna asta?" Odată stabilit acest lucru, părinții dispun de un îndemn pe care îl vor putea folosi. De ce? Pentru că e puțin probabil că micuții își vor aminti că au ceva de făcut. Fie vor uita, fie — pentru că sînt obișnuiți să fie cicăliți și „înghiontiți" — vor aștepta acest „stimulent". Dacă nu se întîmplă nimic înainte, e în ordine, înseamnă că nu trebuie să facă nimic. Dacă se întîmplă după — bun, ne putem adapta.

Îndemnurile au rolul unui memento — ele le aduc aminte copiilor că trebuie să facă un anumit lucru. Înainte de masă, părinții spun: „Vreau ca peste zece minute să mă ajuți să așez masa." Aceasta nu mai este o afirmație ambiguă. Înseamnă că trebuie făcut un anumit lucru, într-un anumit interval de timp. Acest îndemn este un memento al unei conversații precedente. Și s-ar putea să repetați îndemnul de mai multe ori pînă cînd el să ducă la un act permanent, la o acțiune voluntară. *După* cină, îndemnul este: „Nu uita să strîngi înainte să te apuci de altceva." Dacă acțiunea nu poate fi efectuată înainte ca ceilalți să-și termine de băut cafeaua sau ceaiul, puteți adăuga: „O să te chem cînd toată lumea e gata — cam în zece minute, așa că nu te instala în fața calculatorului și nu te apuca de un lucru pe care nu poți să-l întrerupi."

Dacă folosesc un îndemn simplu, părinții nu trebuie să se oprească și pot să treacă în revistă un set întreg de aptitudini sau o secvență de activități. În plus, îndemnul de a folosi o aptitudine este cu totul altceva decît critica. Un copil care vorbește prea tare și prea repede poate fi învățat să-și controleze vocea, deschizînd gura mai puțin, respirînd între fraze și amintindu-și de „glasul liniștit". Iar toate aceste sfaturi pot fi însoțite de îndemnul de a „se liniști". A-i spune unui copil: „Acum ar fi un moment potrivit ca să folosește metoda « liniștește-te »" va fi perceput cu totul altfel decît „Nu vrei să te potolești odată?", chiar dacă pentru părinte ambele înseamnă același lucru.

Probabil că vă gîndiți deja la vreo 150 de ocazii pe zi cînd vreți să folosiți aceste îndemnuri. Încercați să rezistați. Pentru început, alegeți două ocazii — cum ar fi cina sau aproPierea orei de culcare — și aplicați-le în mod consecvent. Cînd vedeți că îndemnurile dvs. sînt înțelese și că au devenit un obicei, puteți începe să adăugați și altele, în alte domenii. Încercați să aveți răbdare — veți fi răsplătit.

Pentru mulți copii, este util ca persoanele din jurul lor să învețe aceleași reguli și să le folosească cînd trebuie. Într-adevăr, există școli în care copiii sînt învățați anumite îndemnuri care le sînt transmise și părinților, pentru a le folosi acasă. În alte cazuri, îndemnurile considerate utile de părinți sînt explicate la școală și adaptate pentru a fi folosite și aici. Vorbind la modul general, cu cît îndemnul de a-și folosi aptitudinile este mai puternic, cu atît copilul va învăța mai repede. În școli, profesorii și chiar personalul de la bucătărie pot fi învățați să folosească îndemnuri în loc să-i cicălească pe elevi și să țipe la ei să stea jos și să tacă. Îndemnul de a folosi o aptitudine în loc de a încerca să cîștigi supunerea cu ajutorul invectivelor poate fi o intervenție pozitivă și eficientă.

După cum vedeți, folosirea îndemnurilor îi ajută pe copiii dvs. să-și formeze importante aptitudini legate de autocontrol și disciplină. Iată două îndemnuri folosite pentru a-i ajuta pe copii să se calmeze atunci cînd încep să se supere și care le reamintesc felul în care trebuie să se poarte cu ceilalți: „Păstrează-ți calmul" și „Fii la înălțime." „Păstrează-ți calmul" este un exercițiu de relaxare, care poate fi folosit oriunde, ori de cîte ori copiii trebuie să se liniștească în urma unei experiențe care i-a stimulat prea mult sau atunci cînd sînt copleșiți de o emoție. Vom descrie pe larg acest exercițiu în capitolul 5.

2. *Parafrazarea*

A parafraza înseamnă a reda același lucru cu alte cuvinte, a reformula, a rezuma sau a repeta cele zise de altcineva. Cu alte cuvinte, parafrazarea înseamnă să pui într-o altă formă ceea ce s-a mai spus, pentru a te asigura că ai înțeles ce a vrut să transmită vorbitorul și pentru a-i comunica acestuia că s-a exprimat clar. Să mai parafrazăm o dată? Probabil că nu e

cazul. Dar această strategie este probabil familiară oricărei persoane cu educație în comunicare, management sau supraveghere sau care are experiență în consultanță maritală.

Parafrazarea este importantă deoarece o ajută pe cealaltă persoană să se simtă apreciată și înțeleasă. Prin faptul că îi repetăm cuiva ceea ce a spus arătăm că luăm în serios acea persoană, că sentimentele și gîndurile pe care le-a exprimat sînt importante. Repetînd cuvintele copilului dvs., vă asigurați că știți cu adevărat ce vrea să spună și îi comunicați astfel că înțelegeți.

Un alt aspect util al parafrazării este că părintele poate reformula cu blîndețe afirmațiile copilului, într-un limbaj mai exact sau mai potrivit. Copiii au deseori dificultăți în a-și exprima sentimentele. De exemplu, cînd îl întrebați ce mai face, copilul poate răspunde: „E un idiot." Acest lucru poate fi parafrazat astfel: „Se pare că ești foarte supărat pe el." De multe ori este necesar să convertim modul brut în care copilul își exprimă emoțiile în afirmații mai precise și mai rafinate. Aceasta îi va ajuta pe copii să-și limpezească propriile gînduri și sentimente și să-și formeze un vocabular mai potrivit pentru a-și rezolva problemele.

Iată un exemplu puțin exagerat. Puteți încerca așa ceva pe cont propriu, ca să vă amuzați, cînd vorbiți la telefon cu soția sau cu unul dintre socri, sau cînd vă deranjează de la masă unul dintre telefoanele acelea de vînzări.

SOȚIA: Bună, dragul meu.

SOȚUL: Deschizi conversația cu un salut.

SOȚIA: A, da... Voiam să știu cum ți-a mers astăzi și ce s-a întîmplat cu copiii.

SOȚUL: Arăți preocupare față de starea sănătății mele și față de soarta progeniturilor noastre. Te porți grijuliu cu noi.

SOȚIA: Te simți bine? S-a întîmplat ceva? Au intrat hoții în casă? Ai fost răpit de extratereștri?

SOȚUL: Faptul că ai auzit de la mine răspunsuri neașteptate ți-a stîrnit îngrijorarea. Parcă ai căuta o explicație.

SOȚIA: Ce e ăsta, un joc? E mama ta acolo? Să știi că nu-mi place deloc chestia asta. Ce-i cu tine? Eu încerc să port o conversație normală, iar tu...

În exemplul de mai sus, ultima afirmație arată că este un moment potrivit pentru a explica faptul că exersați parafrazarea. Nu uitați însă că folosirea ei în exces fără a primi răspunsuri adecvate îi poate plictisi pe ceilalți. Poate să fie bine sau rău, în funcție de cel cu care vorbiți.

Tehnici de a pune întrebări

Aspectul comun al tuturor acestor tehnici pe care vi le recomandăm este acela că ele se bazează pe simplificare, adică presupun să-i înveți pe alții punînd întrebări, și nu spunîndu-le ceva direct. Un alt aspect inerent acestei abordări este maniera neautoritară. Este necesar să-i conducem sau, uneori, chiar să-i împingem pe copii să ia decizii și să facă alegeri pe baza unei strategii: să-și dea seama care sînt sentimentele lor, să-și exprime problemele verbal, să-și stabilească scopuri proprii și să decidă asupra acțiunii potrivite. Este mult mai bine decît să-i manevrați mereu în direcția dorită de dvs. și despre care credeți că este cea mai bună sau chiar spre cea despre care vă imaginați că și-au ales-o ei.

4. *Întrebări deschise*

Există patru tipuri de întrebări:

- *Întrebări referitoare la cauze*: „De ce l-ai lovit?"; „De ce nu-ți aduci aminte ce ți-am spus?"; „De ce nu-ți ajuți sora?"
- *Întrebări cu mai multe variante*: „L-ai lovit pentru că te necăjea, pentru că ți-a luat ceva sau pentru că erai supărat din alte motive?"; „Îți amintești ceva atunci cînd țip la tine, cînd repet de 50 de ori sau cînd îți las bilete peste tot prin cameră?"; „O să-ți ajuți sora dacă țip, dacă îți dau o recompensă sau chiar trebuie să te amenințe?"

- *Întrebări de tipul adevărat-fals*: „L-ai lovit, da sau nu?"; „Nu-ți amintești ce trebuie atunci cînd îți spun?"; „O ajuți pe sora ta sau nu?"
- *Întrebări deschise*: „Ce s-a întîmplat între voi?"; „Ce pot face ca să-ți fie mai ușor să-ți amintești lucrurile importante pe care te rog să le faci?"; „Cum putem găsi un mod ca să-ți ajuți sora atunci cînd are nevoie de tine?"

Celor mai mulți copii le este greu să răspundă la întrebări de tipul „de ce", pentru că ele ascund deseori o acuzație, iar copiii, la fel ca majoritatea adulților, încep să se apere atunci cînd se simt încolțiți. În plus, cei mai mulți adulți pun aceste întrebări atunci cînd apar probleme. După cum știți și dvs., la o asemenea întrebare, copiii răspund în general: „Nu știu" sau „Eu n-am făcut nimic."

La drept vorbind, dacă am putea să citim gîndurile celorlalți, am observa că e imposibil de dat un răspuns corect la întrebarea „de ce" fără a ne recunoaște propria slăbiciune în ceea ce privește inteligența emoțională. O asemenea „citire" ar scoate la iveală faptul că la întrebarea „De ce le-ai lovit?", răspunsul corect al copilului ar fi „Pentru că nu-mi stăpînesc bine emoțiile și am tendința să acționez impulsiv în loc să mă gîndesc la alte variante care pot fi mai eficiente în rezolvarea problemei pe termen lung." Ar fi tare bine dacă am primi asemenea răspunsuri de la adulți, ce să mai vorbim despre copii!

Bineînțeles, nu ne așteptăm ca vreunul dintre noi să renunțe la întrebările referitoare la cauză, la cele de tipul adevărat-fals sau la cele cu variante multiple. În unele situații, asemenea întrebări sînt folositoare. Dar părinții trebuie să se asigure că în conversațiile cu copiii lor există o proporție optimă de întrebări deschise. Este la fel ca în cazul celor patru grupe principale de alimente: o alimentație bună necesită un echilibru zilnic. Dacă veți considera întrebările referitoare la cauză niște alimente bogate în grăsime și colesterol și le veți elimina, veți evita blocajele din arterele de comunicație ale familiei.

Pentru aceasta, este necesar ca părinții să se obișnuiască să pună mai multe întrebări deschise. O primă etapă ar fi să exerseze moduri de a remodela întrebările de tipul „de ce". Iată cîteva exemple:

„Ce s-a întîmplat?"
„Ce voiai să se întîmple?"
„Cum te simți?"
„Ce făcea cealaltă persoană?"
„Ce s-a întîmplat înainte de asta?"

Deseori, părinții se grăbesc prea tare să pună întrebări cu mai multe variante, în special atunci cînd copiii tind să opună rezistență. De obicei, părinții înțeleg destul de bine care sînt posibilitățile și le prezintă sub o formă succintă. Dar unul dintre scopurile educației bazate pe inteligența emoțională este de a-l ajuta pe copil să gîndească eficient și să fie capabil să ia o decizie bună atunci cînd nu sînt în preajmă adulți care să-l sfătuiască și, mai ales, cînd se află în mijlocul celor de-o seamă cu el. Acest lucru este mult mai ușor de realizat atunci cînd copiii sînt încurajați să gîndească de la început pe cont propriu.

Excepție fac copiii mai mici și situațiile care implică o limită de timp. Aceștia nu vor fi întotdeauna capabili să spună ce vor sau să găsească cele mai potrivite cuvinte pentru a-și exprima gîndurile și sentimentele. De obicei, vor avea nevoie de îndemnurile pe care le oferă întrebările cu mai multe variante, cel puțin pentru a verifica ceea ce au spus. De asemenea, a pune numai întrebări deschise poate fi o pierdere de timp, mai ales în cazul copiilor refractari. Prin urmare, deși regula de bază este să începeți cu întrebări deschise, în unele situații sînt preferabile întrebările cu mai multe variante. De asemenea, este important să evitați întrebările la care se răspunde prin da sau nu. Dacă cineva întreabă „Ești supărat?", va obține mult mai puține informații decît dacă formulează întrebarea într-o manieră deschisă: „Care sînt sentimentele tale în această clipă?"

Dacă părintele își asumă rolul autorității sau al cenzorului absolut, copiii nu se vor simți încurajați să gîndească și să exploreze idei, pentru că acestea nu îi pot „conduce" nicăieri. În special adolescenților nu le place ca alții să le spună ce să facă. Copiii și adolescenții îi vor ispiti deseori pe adulți cu răspunsuri nepotrivite, așteptînd cu răbdare ca ei să „muște din momeală" pentru ca discuția să se abată de la subiect sau să sfîrșească printr-o ceartă. Dacă nu vă erijați într-un expert absolut, sînt mai puține șanse să se ajungă la revoltă sau ceartă. De asemenea, aceasta vă pune în postura de aliat al copilului, și nu în aceea de „dușman". Deși necesită mai mult timp, întrebările deschise creează un climat pozitiv, care le va permite copiilor să simtă că dețin soluția.

5. Regula celor două întrebări

Această regulă simplă, dar eficientă este rezultatul cercetărilor efectuate în școli asupra unor întrebări care par să favorizeze cel mai mult procesul de învățare. Soluția nu o constituie doar întrebările deschise, ci și regula celor două întrebări. Regula este simplă: „După o întrebare, puneți-o și pe a doua." Asta îi reamintește părintelui că trebuie să folosească în continuare aceeași tehnică. De exemplu: „Cum te simți?"; „Bine"; „De ce sentimente mai ești conștient?"; „Ei, sînt puțin nervos." De aici putem trece la parafrazare și eventual la alte întrebări deschise.

Cum funcționează regula celor două întrebări? Gîndiți-vă pe vremea cînd erați la școală, erați așezați într-un cerc sau pe rînduri, iar profesorul v-a pus o întrebare la care toată lumea trebuia să dea un răspuns. Ce ați făcut? Majoritatea copiilor își formulează răspunsul în minte, în mod repetat, ca să fie pregătiți să-l rostească atunci cînd le vine rîndul. După aceea, suspină ușurați. Nu prea ascultă ce spun cei de dinainte sau de după.

Dar regula celor două întrebări schimbă foarte mult lucrurile. Fiți atent: „Din ce este formată pădurea de conifere?;

„Din brazi, pini, molizi"; „Bine! Ce înălțime au brazii?" Haideți să mai încercăm o dată să citim gîndurile: „Aoleu! Vrei să spui că trebuie să *gîndesc?*", își spune copilul. „Ce am spus? Brazi. Ce au spus ceilalți? Of, de ce n-am ascultat? Sammy Deșteptu' a spus ceva despre copaci și ce înălțime au... cum era? Ah!" În timpul acestei activități mentale, ceilalți elevi observă un copil șocat care a primit o a doua întrebare. Iată ce gîndește un alt elev: „Uau! Eu trebuia să spun « animale pe cale de dispariție ». Dar dacă îmi cere un exemplu? Să mă gîndesc — nu, trebuie să mă uit în carte. A, da — fluturii. Mda. Acum sînt pregătit." Și un altul: „Ce noroc pe mine că nu m-a întrebat ceva. Am zis ceva despre tăierea și arderea pădurilor, dar asta era pe lucrarea lui Rudy — n-am idee ce înseamnă. Data viitoare, ar fi mai bine să fiu atent!"

Acest exercițiu nu numai că dă la iveală mai multe informații, dar le cere copiilor să gîndească la un nivel mai profund decît ar face-o de obicei. Iată un exemplu dintr-o familie: „Ce ai făcut azi la sociologie?"; „Am vorbit despre primul război mondial."; „Și ce ați vorbit despre asta?"; „Îm?"; „Ce ați discutat despre asta — cum sau de ce a început, cine a participat, cum a fost, unde a avut loc, ce s-a întîmplat?"; „Îmm, a fost, îmm, cum a început."; „Asta-i războiul în care cineva a fost ucis și de la asta a pornit totul?"; „Mda, a fost arhiepiscopul Fordinson sau ceva de genul ăsta."; „Hmm, poate arhiducele Ferdinand?"; „Mda. Asta e."; „Ce a spus profesorul vostru, ăsta a fost adevăratul motiv pentru care a izbucnit războiul?"; „Îmm, nu sînt sigur. Trebuie să citim acasă mai mult din manual."; „Bine, mi-ar plăcea să recapitulăm împreună după ce termini. Îmi amintesc că am învățat așa ceva, dar mi-ar plăcea să-mi reîmprospătez puțin memoria — știi doar că sînt cam uituc!"

Cu cît copilul vorbește mai mult despre problema sau situația respectivă, cu atît se va înțelege mai bine cu părintele său. Bineînțeles, asta se poate aplica și în cazul problemelor cu prietenii și, de ce nu, cu fratele sau sora. „Ce-i cu plînse-

tele și țipetele astea? Myrtle, ce s-a întîmplat?"; „Mi-a spus ceva urît."; „Willow ți-a spus ceva urît? Ce?"; „Era ceva urît, o înjurătură."; „Chiar așa? Care?"; „ A fost... rău."; „Ți-a spus ceva rău sau ți-a spus că ești rea?"; „Mi-a spus că sînt rea"; „Myrtle, știi că asta nu-i o înjurătură, deși nici frumos nu se poate spune că este. Willow, ce s-a întîmplat înainte să vin eu?"; „Mi-a stricat jocul."; „L-a stricat? Cum? Ce-a făcut?"; „A încercat să-mi ia mașinuțele."; „Vrei să spui că a venit la tine și ți-a smuls mașinuțele?"; „Da. Nu. Mi le-a cerut pe toate."; „Apoi le-a luat?"; „Da. Nu."; „Da sau nu? A luat mașinuțele sau le-a atins?"; „Nu."; „Ce i-ai spus?"; „I-am spus: « Pleacă de-aici. »"; „Și, apoi, ce s-a întîmplat?"; „I-am spus că este rea. Și ea a spus că nu este. Iar eu mai zis că da."; „Acum cred că înțeleg. Nu s-a întîmplat chiar așa cum mi-ați spus voi. Willow nu te-a înjurat. Și Myrtle nu ți-a stricat jocul. Cînd te-a rugat frumos, cum ai fi putut răspunde ca să nu se supere pe tine?"; „Să spun nu?"; „Myrtle, crezi că asta ar fi fost de folos?"; „Da."; „Și ce-ai fi putut face pentru ca Willow să nu se supere așa tare pe tine?"; „Să nu-i cer toate mașinuțele."; „Domnișoarelor, sînt mîndră de amîndouă. Data viitoare, țineți minte, o să vă întreb ce s-a întîmplat cu adevărat, ca să nu mai pierdem vremea și să spuneți povestea ca și cum aici ar fi fost o cameră video care înregistrează totul."

Șirurile de întrebări, mai ales cînd sînt combinate cu alte principii de îndrumare, îi ajută pe copii să-și limpezească propriile gînduri și sentimente, să învețe să se exprime mai clar — iar părinților le oferă un indiciu despre ce se întîmplă în realitate. Dar ca și în cazul parafrazării, a ști cînd și cît de mult poți insista este o adevărată artă. Iată de ce aceasta este regula celor două întrebări, și nu a celor patru. În general, cel mai bun procedeu este cel cu două întrebări la rînd.

6. Tehnica lui Colombo

Această strategie a fost alcătuită după metoda locotenentului Colombo, personajul din serialul de televiziune cu același nume. Colombo seamănă confuzie și pune indirect tot felul de întrebări. Se scarpină în cap și înțelege greu. Pare inofensiv și, prin urmare, cei pe care îi interoghează nu intră la bănuieli. Pe baza inconsecvențelor din povestirile martorilor sau determinîndu-i pe suspecți să explice ce s-a întîmplat, el obține informații esențiale pentru rezolvarea cazului.

Această strategie este deosebit de eficientă în cazul copiilor încăpățînați. De exemplu, dacă doi frați vitregi se bat și unul dintre ei susține că celălalt l-a lovit fără nici un motiv, părintele îl poate întreba: „Vrei să spui că, pur și simplu, a venit la tine și te-a lovit? Este de-a dreptul ciudat! Unde erai? Arată-mi. Aha! Și el de unde a venit? De aici? Nu de aici? A, poate de aici? Oricum, ce-ai spus înainte să te lovească?" Și așa mai departe. Cu acest șir de întrebări, nu puneți niciodată la îndoială afirmațiile copilului. Dar le permiteți inconsecvențelor să iasă la iveală sau continuați să obțineți informații pe ocolite, pînă cînd copilul vă spune ce s-a întîmplat cu adevărat.

Aspectul esențial al tehnicii lui Colombo este faptul că evită confruntarea. Este important să nu spuneți niciodată ceva de genul „Haide, știu că minți", chiar dacă știți că nu a spus adevărul. Adevărul va ieși la lumină printr-o perseverență blîndă. La urma urmei, aceasta se întîmplă atunci cînd oamenii simt că nu este nici o problemă sau că este în interesul lor să spună adevărul.

Acest proces poate necesita timp, dar atunci cînd un părinte nu știe ce se petrece, de multe ori aceasta este cea mai bună metodă de a afla. În cazul copiilor refractari, cu cît părintele insistă mai mult, cu atît rezistența crește. În cazul tehnicii lui Colombo, spiritul lor de contradicție îi împinge să vă arate ceea ce dvs., „adultul fraier", nu știți. În cele din urmă, asta îi face să scoată la lumină adevărul.

Sugestii pentru succesul pe termen lung

Educația bazată pe inteligența emoțională nu este o modă, un instrument sau o tehnică; este o metodă de a stabili relații cu copiii dvs. și de a vă organiza viața de familie. Nu veți folosi toate principiile enumerate aici tot timpul. Nu este nevoie. Trebuie doar să folosiți mai multe principii, ceva mai mult timp, iar copiii, împreună cu dvs., nu vor avea decît de cîștigat. Pentru aceasta, am identificat cîteva principii călăuzitoare pe termen lung, care susțin educația bazată pe inteligența emoțională.

7. Răbdare și perseverență

După cum s-a menționat anterior, pentru a-i ajuta pe copii să învețe să-și rezolve problemele în mod eficient și să ia decizii responsabile este nevoie de timp. Trebuie să-i învățați un ansamblu complex de aptitudini. Deși toți copiii trebuie să-și însușească aceste aptitudini, pentru unii este mai ușor decît pentru alții. Tot așa cum unii copii învață singuri să citească, iar alții suferă de dislexie, unii își formează aceste deprinderi sociale în mod natural sau cel puțin mai ușor, sub îndrumarea adultului, iar altora le este greu să citească diversele semne, să înțeleagă problemele legate de relații și să se exprime într-un fel care să le permită să-și atingă scopurile.

Acești copii suferă de ceea ce noi numim „dislexie socială". Tot așa cum un copil dislexic are nevoie de mai mult timp și depune un efort suplimentar pentru a învăța să citească, un copil cu dislexie socială are nevoie de mai mult timp și depune un efort pentru a dobîndi aptitudinile sociale. Dacă cineva susține că există o metodă simplă sau rapidă de a face aceasta, nu este sincer. Pentru copiii cu dislexie socială, progresul este posibil doar printr-o exersare îndelungată și dificilă a acestor aptitudini. Dar vestea bună este că acest progres poate fi obținut. Cum nici unul dintre certificatele de naștere pe care le-am văzut nu include garanții privind simplitatea creșterii și educării unui copil, trebuie să fim dispuși să depunem mult efort.

Din fericire, există un drum bine bătătorit, care conduce la succes. Este important să aveți răbdare cu copiii dvs. cînd învață aceste deprinderi și, de asemenea, să aveți răbdare cu dvs. înșivă în procesul de învățare a acestor noi metode de educație.

Răbdarea trebuie însoțită de perseverență. Dacă un lucru este înfățișat în momente diferite și este privit din perspective diferite, există mai multe șanse ca el să fie însușit. Ascultați ce vrea să vă spună cu adevărat copilul dvs., puneți-i o întrebare, așteptați răspunsul și explicați-i lucrurile pe care nu le înțelege, chiar dacă s-ar putea să dureze mai mult decît v-ați fi închipuit.

Și înarmați-vă cu perseverență în întreaga perioadă de dezvoltare a copilului dvs. Aceste tehnici nu sînt destinate unei anumite grupe de vîrstă. La fel ca ideile dr. Haim G. Ginott, un lider în problema modului în care trebuie să vorbească părinții cu copiii lor pentru a clădi relații mai bune, și cele ale lui T. Berry Brazelton, considerat unul dintre cei importanți medici pediatri din America, strategiile din această carte pot fi folosite ani și ani la rînd. Majoritatea părinților, după ce citesc o carte sau participă la un seminar despre creșterea copiilor, sînt entuziasmați de ceea ce au învățat. Dar, deseori, acestea nu sînt decît „remedii rapide" și, pe măsură ce timpul trece, nu se mai aplică, sînt prea greu de susținut sau părinții uită noua strategie și revin la vechile tipare. Ar fi foarte bine dacă ați reciti părți din această carte din șase în șase luni. Acum știm că educația bazată pe inteligența emoțională este un tip de practică recunoscută de multă vreme ca valoroasă. Acum știm mai bine că, în societatea de astăzi, părinții trebuie să manifeste răbdare și perseverență dacă vor ca mesajul lor să ajungă la copii, străpungînd barajul cultural actual.

8. Flexibilitate și creativitate

Știm cît sînt de ocupate familiile de astăzi și că, în multe privințe, nu-și mai văd capul de-atîtea treburi. Am putea să

vă sfătuim să o luați mai ușor, să programați mai puține activități pentru copiii dvs., să vă faceți timp și pentru dvs. înșivă, să vă opriți, de pildă, să mirosiți trandafirii sau să dedicați o oră pe zi pentru a le da un exemplu bun, învățîndu-i pe copii tehnici sociale și emoționale, deși știm că nu veți face asta (nici noi n-o facem). Prin urmare, trebuie să fiți flexibil și creativ în viața de familie. După cum vă vom arăta, puteți exersa aceste aptitudini seara, în jurul mesei, cînd mergeți la cumpărături, cînd stați la coadă ca să luați bilete la film sau cînd conduceți, iar atunci cînd apar probleme, trebuie să vă faceți timp să le rezolvați. Noi vă sugerăm să integrați abordarea educației bazate pe inteligența emoțională în stilul dvs. de viață obișnuit, în loc să recurgeți la schimbări dramatice. Pentru asta, aveți nevoie de flexibilitate.

O mare parte din ceea ce știm am aflat de la familiile cu care am lucrat. Sîntem observatori și colecționari. Familiile cu care lucrăm vin cu propriile lor tehnici și activități, cu propria lor flexibilitate și creativitate. Principiile călăuzitoare enumerate în acest capitol pot fi gîndite ca niște ingrediente în stare brută, care vor da naștere creativității. În acest fel, părinții pot avea încredere în ceea ce creează! Vă încurajăm să vă concepeți propriile dvs. metode pentru educația bazată pe inteligența emoțională. Odată ce înțelegeți conceptele de bază, totul se reduce la aplicarea creativă. Și chiar va fi mai amuzant așa. Vă rugăm să ne trimiteți adaptările dvs., ca să avem material pentru următoarea noastră carte!

9. *Adaptare*

Acest principiu este o sugestie pe termen lung care ne oferă motive suplimentare pentru a cultiva flexibilitatea, creativitatea, răbdarea și perseverența. Cînd sîntem părinți, trebuie să creștem o dată cu copii noștri. Iar dacă avem mai mulți copii, trebuie să ne adaptăm situației unice a fiecăruia. Părinții nu-i pot trata pe toți copiii la fel, deoarece, chiar și atunci cînd sînt de aceeași vîrstă, trăiesc în ere diferite. Ca părinți, nu mai sîntem aceleași persoane la al doilea sau la treilea copil. Vîrsta de 8 ani, de exemplu, nu o percepem la fel în cazul fiecărui copil. Și acesta este un lucru bun! Profitați de ceea ce ați învățat de la viață!

Un cuvînt de încheiere

Nici un părinte nu respectă mereu toate principiile călăuzitoare. Nici nu este necesar. Observăm însă că foarte mulți părinți respectă doar într-o mică măsură aceste principii. În acest caz, copiii au de suferit. Vrem să recreăm un echilibru mai bun, un echilibru care să le permită copiilor să se dezvolte pe plan social, emoțional și intelectual. Pentru aceasta, începeți cu principiile pe care le puteți urma, rămîneți fidel acestora și, treptat, adăugați și altele. Dacă fac ceva mai des cîteva lucruri în plus, părinții le pot aduce multă bunăstare copiilor lor!

În capitolul următor, le vom oferi părinților cîteva idei despre felul în care pot organiza viața de familie, astfel încît copiii să fie mai stăpîni pe sine și mai disciplinați, să aducă în casă mai multă ordine și înțelegere.

4

Autoîndrumare și autodezvoltare: disciplina bazată pe inteligența emoțională

Părintele (calm): Te rog, Robbie, nu țipa la sora ta cînd sînteți la masă. Dacă nu ți-a dat cartofii cînd i-ai cerut, roag-o din nou.

Părintele (peste cîteva secunde, mai puțin calm și vorbind puțin mai tare): Robbie, și acum vorbești prea tare. Trebuie să ceri mai frumos!

Părintele (peste 30 de secunde, cu fața roșie, cu venele de la gît umflate, cu mîinile încordate atît de puternic pe brațele scaunului, încît oasele par să-i iasă prin piele, vorbind tare — chiar foarte tare): ROBBIE! AJUNGE! NU ȘTII SĂ VORBEȘTI CU CINEVA FĂRĂ SĂ ȚIPI? TREBUIE SĂ ÎNVEȚI CUM SĂ TE CALMEZI CÎND NU OBȚII CEEA CE VREI!

Hmmm...

Deși știm că dvs. n-ați fost niciodată într-o asemenea situație, sau cel puțin nu foarte des, nu mai mult de o dată pe săptămînă sau pe zi, știm de asemenea că printre prietenii dvs. sînt și persoane care s-au ambalat la fel ca părintele din exemplul nostru.

Este ironic faptul că un părinte îi solicită țipînd unui copil să nu mai țipe sau își lovește copilul pentru că acesta și-a lovit fratele. Nu vrem să le spunem părinților să nu mai țipe sau să nu-și mai lovească odraslele. Acestea sînt subiecte controversate, pentru care cercetările nu ne oferă o soluție clară.

Dar vrem să vă gîndiți la ce învață copiii dvs., fără să vrea, din aceste tehnici de control al comportamentului și de construire a inteligenței emoționale. Lecția desprinsă poate fi aceea că pentru a obține ceea ce vrei de la ceilalți trebuie să-i intimidezi. Dar poate că părinții nu vor, de fapt, să-i învețe asta, chiar dacă uneori metoda pare să „funcționeze".

Într-adevăr, mulți părinți folosesc ceea ce noi numim „tehnici obișnuite de disciplinare". În general, acestea nu reflectă altceva decît atitudinea abordată de părinții lor, inclusiv metode vechi, cum ar fi țipetele, palmele, amenințările, prelegerile, „confiscarea" unor anumite lucruri sau alte tipuri de pedepse. Vă întrebăm însă din nou: ce învață un copil din toate acestea? „Ți-ai lovit fratele, așa că nu primești desert." Ce-are a face lovitul cu mîncarea? Copilul poate să-și aleagă mai bine momentul și să-și bată fratele după desert.

Copiii noștri trăiesc vremuri dificile. Din această cauză, exemplul pe care îl dau părinții în asemenea situații este mai important decît ne închipuim. În acest capitol vom trece în revistă cele patru strategii fundamentale pe care mulți părinți le consideră mai eficiente decît „tehnicile obișnuite de a impune disciplina". Ele sînt valabile pentru toți copiii, dar, în special, pentru cei mai dificili. Copiii „fără probleme" răspund la aproape orice metodă, deseori fiind suficientă o „privire". (Știți ce înseamnă această „privire" — specifică unuia dintre părinți și poate anumitor profesori; îți îngheață sîngele în vine, simți valuri de vinovăție pentru tot ce-ai făcut, chiar și pentru lucruri despre care persoana care te privește n-avea cum să afle.) Dar noi vrem să punem în evidență aspectul „educativ" al strategiilor părintești, pentru ca acesta să nu se piardă în încercarea de a „controla" pe loc un copil nedisciplinat, neascultător. Cele patru strategii urmăresc să dezvolte conștiința socială, sensibilitatea emoțională și capacitatea de autoîndrumare a tuturor copiilor. În cazul copiilor mai dificili, va fi nevoie de mai multă consecvență și răbdare în aplicarea acestor tehnici.

Deși aceste strategii vă sînt probabil deja cunoscute, pot exista unele diferențe subtile față de modul în care le folosiți dvs. sau față de ceea ce ați auzit despre ele. În general, totul este o chestiune de atitudine și de scop. Strategiile nu sînt pedepse; ele sînt instrumente care îi învață pe copii respectul, responsabilitatea, autoîndrumarea, conștiința de sine și toleranța. Diferența dintre disciplină, care înseamnă „a educa", și pedeapsă, care înseamnă „a face să sufere", se reduce la modul în care părinții concep aceste tehnici și la modul în care ei le folosesc.

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Principiile inteligenței emoționale îi ajută pe părinți: a) să devină conștienți de propriile sentimente și de cele ale copiilor lor; b) să folosească strategii care le permit copiilor să-și controleze emoțiile puternice și acțiunile impulsive, prin metode pozitive, orientate spre învățare; c) să se concentreze asupra „procesului educativ" și nu asupra „pedepselor". Un posibil produs secundar al utilizării principiilor din acest capitol este scăderea numărului de conflicte din familie. De ce? Într-o casă în care copiii sînt scăpați de sub control sau părinții sînt priviți ca niște despoți, există mai puține șanse să întîlnim la copii o atitudine constructivă, răbdătoare, orientată spre rezolvarea problemelor și luarea unor decizii responsabile. Conflictele dure conduc la lupte pentru putere între părinte și copil. În acest fel apar „învingătorii" și „învinșii" și se creează premisele „dorinței de răzbunare". Pentru a învăța să-și rezolve problemele, copiii trebuie să creadă și să simtă că părinții „sînt de partea lor". Aceasta implică multe alte valori, cum ar fi „sinceritatea", „încrederea" și „deschiderea". Principalul scop al strategiilor de disciplină, din acest capitol, este acela de a îmbunătăți relațiile dintre membrii familiei.

Laude și priorități

Noi, oamenii, sîntem programați să fim ființe sociale. Avem nevoie unii de alții. Avem nevoie unii de alții pentru a ne împlini nevoile materiale și avem nevoie unii de alții pentru dragoste și tovărășie. De asemenea, avem nevoie unii de alții pentru a ne descurca în viața de fiecare zi. Copiii din orfelinate nu suferă din cauza lipsei de hrană, adăpost și îmbrăcăminte, ci din lipsă de vorbe, mîngîiere și dragoste. Toți avem nevoie de atenție, de contactul cu oamenii și de relații de dragoste împlinite. Căutarea unor relații de afecțiune și a atenției pozitive sînt principalii factori motivaționali ai comportamentului, în special la copii. Deseori, părinții se întreabă: „De ce ar face asta pentru a primi atenție? Deja am cheltuit o groază de timp cu el, iar cînd are o problemă, toate familia e în jurul lui. De cîtă atenție are nevoie copilul ăsta?"

Atenția creează dependență, nu este pur și simplu ceva care ne place, ca un desert. După o masă îmbelșugată, indiferent cît de delicios ar fi desertul, ajungeți la punctul la care spuneți „Ajunge." Dar copiii rareori vor spune: „Știi, mami, astăzi mi-ai acordat destulă atenție. Acum o să mă joc singur, liniștit și o să te las să-ți faci treaba." Nu, atenția le creează copiilor dependență, iar ei, prin însăși structura lor biologică, doresc și le place atît de mult atenția, încît nu par să se sature niciodată. Bineînțeles, cu cît primesc mai multă atenție negativă, cu atît devin mai nesiguri, ceea ce îi face să caute să obțină și mai multă atenție. Acest ciclu poate deveni o pro-

blemă, deoarece atenția negativă nu este la fel de satisfăcătoare ca atenția pozitivă.

În aparență, copiilor nu le prea pasă ce tip de atenție primesc, pozitivă sau negativă. Iată de ce, chiar atunci cînd un părinte țipă la copil, va descoperi că acesta nu se oprește sau foarte curînd își reia purtarea nepotrivită. De multe ori, părinții îl întreabă pe copil: „De ce mă faci să țip la tine?" Răspunsul poate fi acela că copilul vrea să i se acorde atenție. Dar adevărul profund este că îi lipsesc aptitudinile emoționale de a atrage atenția pozitivă sau că părinții trebuie să-și mai regleze „antenele" cu care captează dorința copiilor de a primi atenție pozitivă.

Modurile în care părinții preferă să le acorde copiilor atenție negativă:

Prelegeri
Cicăleală
Certuri
Țipete

Ceea ce îi face pe copii:

Să nu-i mai asculte pe părinți;
Să mormăie;
Să fugă sau să-i evite pe părinți;
Să facă din nou același lucru pentru care au primit atenție negativă.

Reglarea antenelor pentru atenție pozitivă

Modelul pe care îl folosim pentru a le acorda atenție copiilor este să le oferim atenție pozitivă cînd se poartă frumos și să nu le mai dăm nici o atenție în cazul unui comportament nepotrivit, dar inofensiv. Cînd copiii nu se poartă frumos, părinții, de obicei, nu le mai dau nici un fel de atenție pozitivă, ci, dimpotrivă, negativă, sub fomă de cicăleală, certuri,

prelegeri sau țipete. În măsura în care este posibil, părinții trebuie să reducă volumul de atenție negativă adresată copilului, deoarece aceasta tinde să producă mai multe conflicte și să reducă stima de sine atît a părinților, cît și a copilului. De ce? Atenția negativă poate să creeze dependență, și nu credem că vreun părinte vrea să țipe sau să-și cicălească odrasla ori de cîte ori trebuie să-l determine să facă ceva. Dacă înțeleg principiile de funcționare, părinții pot avea la îndemînă mult mai multe posibilități de a aduce la normal un comportament nepotrivit.

De obicei, părinții nu consideră laudele o strategie în relațiile cu copiii. Toți părinții își laudă copiii, dar au tendința să o facă în mod reactiv; cu alte cuvinte, dacă se întîmplă să observe ceva, cum ar fi nota 10 în carnet, își vor lăuda copilul. Alți părinți exprimă tot timpul aprecieri. „E grozav." „Minunat!" „Sînt foarte mîndru." După părerea noastră, părinții subestimează forța aprecierilor. Vă încurajăm să folosiți atenția pozitivă sau aprecierea în mod proactiv. Motivul este acela că, astfel, copiii vor începe să se poarte astfel încît atenția părinților lor să sporească. Cea mai bună metodă este de a-i propune copilului ca scop anumite comportamente și de a căuta ocazii pentru a lăuda comportamentele respective. Este foarte bine să vă concentrați asupra unor lucruri mărunte, cum ar fi să vorbească frumos cu fratele său sau să-și pună tenișii la loc după ce se descalță. Ideea esențială este: *Copilului trebuie să-i fie foarte clar ce comportament anume apreciați.* Termenii de ordin general cum sînt „grozav" și „bine", deși încurajatori, nu-i ajută pe copii să înțeleagă ce v-ar plăcea să vedeți mai des la ei.

Este deosebit de important să lăudați comportamente care sînt incompatibile cu cele pe care vreți să le descurajați. De exemplu, într-o familie cu care am lucrat, certurile dintre cei trei frați îi aduceau pe părinți la disperare. Cînd au venit pentru consiliere, părinții au spus: „Se ceartă mereu."; „Mereu?"; „Mereu. N-avem nici o clipă de liniște."; „Nici o clipă de liniște? Îngrozitor. Și nu dorm?" „Sigur că dorm."; „Au fost exmatriculați de la școală?"; „Nu, n-ar face nicio-

dată așa ceva la școală. Se ceartă doar între ei."; „Și se ceartă mereu?"; „Mereu."; „Unde sînt acum?"; „În sala de așteptare." „Aha. Dar nu-i aud. Se ceartă în liniște?"; „Fac o gălăgie!"; „Acum mi se pare că nu se ceartă sau, cel puțin, nu cine știe ce..."; „Nu, sigur că nu..."

Din această conversație, am reușit să identificăm anumite momente în care copiii nu se certau. I-am sfătuit pe părinți — poate că *am insistat* este un termen mai potrivit — să caute momente de cooperare sau cel puțin de coexistență pașnică și, apoi, să-i laude pe copii pentru faptul că se înțeleg unii cu alții. Le-am cerut să fie precișii în aprecierile lor și, mai ales, să se concentreze asupra momentelor cînd simțeau într-adevăr că odraslele lor erau calme. Este important să lăudați anumite comportamente („Ești atît de drăguț cu sora ta"), și nu calități globale („Ești băiat bun"), pentru că un cuvînt de apreciere bine formulat îi oferă copilului informații explicite despre ceea ce a fost demn de laudă în comportamentul său, pentru a-l putea repeta. În plus, prin intermediul aprecierii, îi transmiteți copilului ce este important pentru dvs., care sînt valorile dvs. A-l lăuda pe un copil pentru faptul că împarte ceva cu alții îl va învăța că bunătatea și generozitatea sînt importante, că vă face plăcere, iar el se va simți foarte bine.

De multe ori, părinții trec cu vederea un comportament potrivit, îl laudă cu jumătate de gură sau folosesc vorbe de laudă cu caracter general, pentru că au obosit să asiste la atîtea comportamente nepotrivite și nu se așteaptă ca laudele să schimbe ceva. Îi avertizăm că dacă nu persevereză, e puțin probabil să reușească. Apoi le spunem că totul este bine, că probabil va dura cel puțin două săptămîni ca să-și formeze noul obicei.

Cîteva sugestii privind aprecierile

Cînd lăudați pe cineva, este important să o faceți necondiționat. Cu alte cuvinte, nu adăugați cuvinte cum ar fi „dar"

sau „de ce". Nu adăugați „Dar cum rămîne cu asta?" sau „De ce nu te porți așa tot timpul?" Aceste rezerve vor estompa aspectele pozitive ale vorbelor de laudă.

Haideți să examinăm patru situații privind certurile dintre frați despre care vorbeam mai înainte. Observați următoarele lucruri:

1. Unul dintre copii își ajută fratele să găsească o revistă fără a fi rugat să o facă.
2. Stau cu toții în jurul mesei ca să-și facă temele — și chiar și le fac.
3. După cină, cînd au terminat de mîncat, se ridică toți și își pun farfuriile în chiuvetă fără să fie rugați și fără să se înghiontească și să se îmbrîncească unul pe celălalt.
4. Doi copii care stau în aceeași cameră își fac ordine la rugămintea dvs. și se împacă foarte bine în acest timp.

Gîndiți-vă cum i-ați putea lăuda în fiecare dintre aceste situații. Haideți să examinăm cîteva dintre exemplele noastre:

1. „Îmi place felul în care v-ați ajutat unul pe celălalt."
2. „Ați făcut o treabă grozavă cînd ați stat împreună și v-ați făcut temele, fără să vă bateți. Bravo!"
3. „Mulțumesc că ați dus cu atîta grijă farfuriile la spălat."
4. „Ați muncit atît de bine împreună și camera voastră arată grozav."

Observați cît de ușor este să anulați efectele aprecierilor, adăugînd un „dar" sau un „de ce":

1. „Îmi place felul în care v-ați ajutat unul pe celălalt. De ce nu puteți face asta tot timpul?"
2. „Ați făcut o treabă grozavă cînd ați stat împreună și v-ați făcut temele, dar ar fi fost și mai bine dacă n-ați fi vorbit atît."
3. „Mulțumesc că ați dus cu atîta grijă farfuriile la spălat. De ce nu începeți să faceți asta în fiecare seară?"

4. „Ați muncit atît de bine împreună și camera voastră arată grozav, dar nu ați șters praful de pe dulap așa cum mi-ar fi plăcut."

Se vede clar că dacă adăugați aceste cuvinte, laudele se transformă în critici sau în vorbe de corecție. Există un moment potrivit pentru fiecare frază. Ideea este să faceți astfel încît lauda dvs. să aibă efectul dorit și să fiți mulțumit — face minuni!

Nu este chiar atît de ușor să ignori

Iritarea nu este doar o problemă a pielii. Este ceea ce mulți părinți simt atunci cînd copiii lor fac tot felul de lucruri mărunte, neplăcute, supărătoare, frustrante. Cînd pielea ne este iritată, deseori ne frecăm sau ne zgîndărim zona respectivă. Acest tratament nu vindecă, dimpotrivă, nu face decît să înrăutățească lucrurile. Aduce însă o ușurare temporară. Cînd copiii noștri ne irită, noi îi „zgîndărim", exprimîndu-ne supărarea sau poate doar rotindu-ne ochii sau dînd din cap într-un mod care le comunică faptul că nu ne place ceea ce fac.

Cînd vă irită copiii, încercați să treceți cu vederea acest lucru. O purtare neplăcută, dar inofensivă, cum ar fi văicăreala, întreruperile, toanele și cicăleala, sînt lucruri pe care ar trebui să le ignorați. Trebuie însă să vă avertizăm că, la fel ca atunci cînd vă mănîncă pielea, a ignora toanele copiilor poate fi un lucru extrem de dificil. Ce ironie! Nu-i așa că e mai greu să treci cu vederea decît să faci ceva? Dar pentru a ignora e nevoie de multă muncă și de inteligență emoțională.

Înainte de a practica metoda ignorării, încercați să vă dați seama de cîtă stăpînire de sine veți avea nevoie. Va trebui să vă concentrați asupra scopului dvs., să învățați să vă păstrați calmul cînd simțiți că vă cuprinde supărarea și să fiți pregătit pentru ce se va întîmpla în continuare. Cînd un comportament este ignorat, inițial copilul va stărui în purtarea respectivă, iar în cele din urmă se va opri. Aceasta este o tendință însușită, și nu o încercare a copilului de a vă face să vă ieșiți

din minți. De exemplu, cînd răsuciți cheia în contact, vă așteptați să pornească motorul. Dacă nu pornește, încercați din nou, și din nou, și puțin mai mult, mai mult, și începeți să apăsați pedala. Cînd faceți ceva, așteptați o replică, dar cînd acest lucru nu se întîmplă, amplificați acțiunea inițială. Vă gîndiți: „A mers înainte, așa că trebuie să meargă din nou." Copiii gîndesc la fel. Dacă ignorați o toană de-a lor, ei știu că mai înainte au reușit să vă capteze atenția în același fel și presupun că și de această dată va fi la fel. Cînd nu răspundeți, copilul încearcă din nou, mai mult, mai tare... pînă cînd fie se oprește, pentru că își dă seama că nu mege, fie încearcă altceva, cum ar fi să arunce cu ceva în dvs., lucru care nu mai poate fi ignorat, pentru că nu mai este inofensiv. (Vom vorbi în ultima secțiune din acest capitol despre cum trebuie să reacționați la acest tip de acțiuni, pe care le considerăm o încălcare a regulilor din familie.)

Așadar, ce presupune faptul de a ignora cu adevărat? Înseamnă să te faci că nici nu-ți cunoști copilul, nici să nu-l privești. De asemenea, se exclud privirile răutăcioase, mustrările, mormăielile și chiar oftaturile; nu-i acordați nici un fel de atenție. (Remarcați că, de obicei, aceste gesturi sînt suficiente pentru a-i informa pe copii că vor fi ignorați.) Firește, de îndată ce copilul încetează cu purtarea nepotrivită, trebuie lăudat pentru faptul că încearcă să se poarte frumos.

Ce funcționează în cazul dvs.?

Pentru a-i ajuta pe părinți să-și consolideze inteligența emoțională, le sugerăm un exercițiu, să alcătuiască o listă cu toate lucrurile care îi deranjează la copii lor. Poate fi vorba despre certurile dintre frați, despre faptul că nu ascultă ori că le ia prea mult timp să se îmbrace sau că se plîng în legătură cu temele pentru acasă. Ordonați punctele de pe listă de la cele mai importante la cel mai puțin importante. Sfîrșitul listei (lucrurile cel mai puțin importante) vă va sugera o idee cu privire la lucrurile pe care le puteți ignora. Apoi faceți o listă cu lucrurile opuse, de exemplu, lîngă „certuri între frați", pu-

teți nota „se înțeleg bine unul cu altul". Această listă paralelă vă va da o idee cu privire la lucrurile pe care le puteți lăuda. Începeți cu partea de sus a listei (lucrurile cele mai importante), care va constitui ținta laudelor dvs.

Reacțiile și conștiința de sine

Noi credem că, în esență, copiii sînt buni, că știu să deosebească binele de rău și vor să facă ce este bine. Îi poate împiedica însă faptul că le lipsesc conștiința propriilor sentimente, capacitatea de a-și controla impulsurile, scopurile și planurile, sensibilitatea față de sentimentele celorlalți și/sau aptitudinile sociale — elemente de bază ale inteligenței emoționale. O metodă de a-i ajuta pe copii să-și formeze noi aptitudini este aceea de a-i supraveghea și de a-i face conștienți de propriul comportament. Acest lucru este valabil indiferent dacă îi învățați matematică, golf sau arta conversației. Supravegherea comportamentului permite sporirea conștiinței de sine și a capacității de autosupraveghere. De asemenea, îi ajută pe părinți să privească în mod obiectiv un anumit comportament, să vadă cît este de rău în realitate și dacă situația se îmbunătățește sau nu.

PĂRINTELE (probabil că este vorba despre o mamă): Faci firimituri prin toată casa.

COPILUL: Îmi pare rău. (Sau „Ba nu", sau „Nu eu, fratele meu.")

Ceea ce vrea de fapt să spună copilul, dar fie nu poate, fie este suficient de inteligent să n-o facă, este următorul lucru: „Chiar așa? Hai să privim în mod obiectiv. Asta e o bucată de nuga. Cum nuga trebuie suptă, este lipicioasă și mai puțin probabil să facă firimituri decît, să zicem, chipsurile sau sticksurile. E adevărat, pot să cadă firimituri. Acum să vedem în ce zonă am umblat cu substanța ofensivă. Am deschis-o în bucătărie. Am mușcat din ea o dată. În acel moment, eram

lîngă chiuvetă. Am făcut patru pași pînă în sufragerie, unde am mai luat o înghițitură. Apoi am mai făcut șapte pași, mestecînd, pînă am ajuns la ușa din spate. În acel moment, tu ai emis acea remarcă acuzatoare și inexactă. Dacă nu cumva dimensiunea întregii case a scăzut dramatic și ai închiriat tot etajul, camera de zi, holul și scările, plus pivnița și veranda, cred că firimiturile nu s-au împrăștiat prin toată casa. În plus, zona cu concentrație maximă de firimituri va fi acolo unde am mușcat din prăjitură și poate fi indicată cu precizie. Așa că nu înțeleg, de fapt, de ce ai făcut această afirmație: poate nu ești conștientă de dimensiunile propriei tale case sau chiar crezi că am umblat peste tot scuturînd din nuga, ca să fac firimituri, sau vrei doar să mă acuzi pe nedrept și să faci ca lucrurile să pară mult mai grave decît sînt în realitate. Sînt buimăcit. Vrei să curăț toate locurile unde s-ar putea să fie firimituri și data viitoare să încerc să fac fărîmituri numai în bucătărie? *Asta* pot să înțeleg și să accept."

Supravegherea comportamentului poate fi puțin cam dificilă. Este nevoie de organizare, consecvență și perseverență. Dacă o practicați în mod inconsecvent, îi transmiteți copilului mesajul că nu vă pasă suficient pentru a vă asuma responsabilitatea (de adult) rezolvării problemei sau că dacă el are suficientă răbdare, voința părintească poate fi subminată. Însă a-i supraveghea comportamentul și a-i oferi copilului informații despre acesta este un instrument puternic, care, după cum s-a menționat anterior, poate servi o diversitate de scopuri și merită efortul.

Majoritatea comportamentelor pot fi monitorizate cu ajutorul unei diagrame. Este destul de simplu să definiți o asemenea diagramă.

Scopuri. În primul rînd, stabiliți-vă niște scopuri. Ce comportamente vreți să supravegheați? În mod ideal, acestea trebuie exprimate pozitiv. Vă recomandăm ca, inițial, să selectați între unu și trei scopuri, în funcție de capacitatea dvs. de a efectua în mod consecvent munca de supraveghere. O

dată îndeplinite scopurile inițiale, puteți adăuga oricînd obiective noi.

Aceste obiective pot fi: să împartă ceea ce au cu frații lor, să se poarte frumos la masă și să-și facă singuri temele. Este important să vă exprimați scopurile pozitive, cum ar fi, de exemplu, „Jucați-vă frumos." Vrem ca ei să se poarte frumos cît mai des. Are însă sens și supravegherea unor comportamente negative. Dacă alegeți un asemenea comportament, vă sugerăm să îl echilibrați cu unul pozitiv. De exemplu, tachinarea sau „înjosirea" pot fi echilibrate prin complimente, laude sau „edificări". Faptul de a lovi poate fi echilibrat prin oferirea de ajutor. Rețineți că în această etapă părinții nu încearcă să schimbe nimic, doar încearcă să-și dea seama ce se întîmplă, cît de des, cînd și unde.

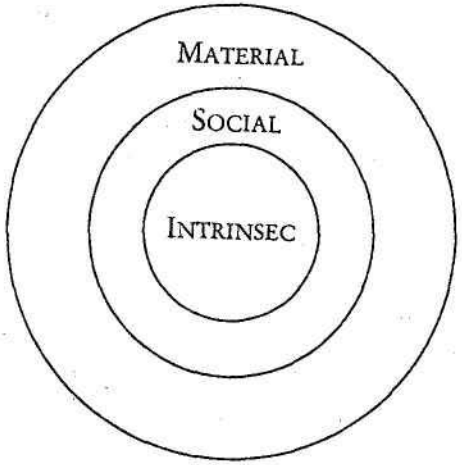
Perioada de timp. Perioada de timp selectată depinde de scopurile dvs. De obicei, diagrama este trasată cu zilele săptămînii în partea de sus. Apoi, în funcție de scopul și obiectivele dvs., puteți indica o subdiviziune. De exemplu, dacă unul dintre scopuri îl reprezintă temele pentru acasă, atunci sub „luni" puteți introduce o rubrică pentru după-amiază și una pentru seară, adică intervalul creat după terminarea cursurilor și cel de după sfîrșitul cinei. Sîmbăta și duminica, este suficient să aveți „dimineață" și „după-amiază", în funcție de programul familiei. Dacă scopul îl constituie manierele din timpul mesei, pentru fiecare zi puteți folosi rubricile „mic-dejun", „prînz", „gustare" și „cină".

Sisteme de evaluare. Sistemul de evaluare depinde și el de scopurile stabilite. Pentru unele scopuri, trebuie să numărați de cîte ori se întîmplă un anumit lucru. În aceste situații, puneți un marcaj în rubrica adecvată ori de cîte ori observați comportamentul respectiv. Cînd urmăriți comportamente negative, uneori poate fi mai ușor să eliminați un marcaj decît să puneți unul. De exemplu, puteți desena zece „fețe vesele" într-o rubrică scop/timp și, de fiecare dată cînd copilul nu se poartă cum trebuie (de exemplu, cînd Todd dă în surioara lui), tăiați una dintre fețe sau transformați-o într-o față tristă.

Diagramele sînt extrem de folositoare și pentru supravegherea comportamentului din afara casei. Pentru unii copii, carnetele de note nu sînt utile în acest sens. Copilul nu face nici o legătură între felul în care s-a purtat azi la școală și nota pe care o va lua peste două luni. De asemenea, unii copii se așteaptă la eșec, așa că singurul scop al notelor este de a reflecta ceea ce ei consideră propria lor neștiință. Diagramele de supraveghere zilnică necesită timp din partea profesorilor, dar pentru unii copii merită din plin efortul. Dacă este luat în seamă de profesor pe parcursul zilei, elevul se poate concentra mai bine asupra a ceea ce se așteaptă de la el, profesorul va avea atît reacții pozitive, cît și negative, iar părintele va ști ce se petrece cu copilul său. De cele mai multe ori, cînd un părinte întreabă: „Cum a fost la școală?", răspunsul este: „Bine." Apoi, părintele întreabă din nou: „Ce ai făcut astăzi?", iar copilul răspunde: „Nimic." Părintele, preocupat și insistent, mai întreabă o dată: „A fost vreo problemă?", la care copilul răspunde plictisit „Nu." Dacă folosește o diagramă zilnică, părintele știe ce fel de zi a avut copilul lui. Astfel îl va putea lăuda atunci cînd este cazul și îl va ajuta să depășească problemele.

Vedere din interior: Cum funcționează diagrama fără recompense

O greșeală făcută de majoritatea părinților care au folosit diagrame este că oferă imediat o recompensă pentru bună purtare. Sîntem categoric împotriva acestui lucru. Motivația poate fi văzută ca o țintă (vezi figura următoare). Cercul exterior simbolizează motivația materială — faceți ceva pentru că veți obține ceva în schimb. Motivația socială, reprezentată în cercul din mijloc, apare atunci cînd facem ceva pentru că ne ajută să fim împreună cu alții sau să cîștigăm aprobarea celor pe care-i iubim sau vrem să îi impresionăm. În centru se află motivația intrinsecă: facem ceva datorită sentimentului de satisfacție pe care ni-l dă îndeplinirea acelui lucru.



Țelul nostru este motivația intrinsecă a copiilor. Dacă aceștia fac ceva pentru ei înșiși, pentru că îi face să se simtă bine și sînt mîndri de realizările lor, atunci nimic nu le va sta în cale. O vor face pentru că vor să o facă. Dacă le oferim informații despre performanța lor, le alimentăm motivația intrinsecă de a reuși.

Gîndiți-vă la copiii dvs. cînd joacă un joc video. Ce obțin? Un scor. Acest scor îi motivează, pentru că îi face să se simtă mulțumiți de realizările lor. Dar cum rămîne cu telefonul? Pentru asta nici măcar nu primesc un scor. (Primiți o factură, dar la mult timp după ce au avut loc convorbirile, și acesta poate fi motivul pentru care nu faceți mare caz în legătură cu asta, cum ați face dacă ați obține pe loc informații despre cît vă costă convorbirile copiilor dvs.)

Ce-i drept, supraveghind un comportament, veți încerca să schimbați ceva în cel puțin jumătate din timpul acordat supravegherii. De ce? Să luăm un exemplu. Dacă vreți să slăbiți, notați (în mod onest) tot ce mîncați. Curînd veți observa că faceți lucruri pe care știți că n-ar trebui să le faceți. Dacă vreți să cheltuiți mai puțini bani, notați tot ce cumpărați. Și în acest caz veți observa diverse cheltuieli fără sens.

Faptul de a supraveghea comportamentele ne face mult mai conștienți de ele. Înseamnă că sîntem inconștienți atunci

cînd ne purtăm într-un fel sau altul? Nu chiar. Înseamnă doar că funcționăm în regim automat. Facem ceva lăsîndu-ne pradă primului impuls, fără să ne gîndim prea profund, fără a reflecta dacă este un lucru bun pentru noi, dacă este în deplin acord cu scopurile noastre. Cînd trebuie să scriem ce lucruri am cumpărat și știm că partenerii noștri de viață vor examina și ei lista împreună cu noi și va trebui să dăm explicații, vom fi mai puțin tentați să risipim banii cu ușurință.

Copiii noștri nu prea sînt înclinați să „țină socoteala" a ceea ce fac, dar atunci cînd știu că există o diagramă care va fi examinată de un părinte, asta le va da de gîndit. Vor reflecta ceva mai mult — un semn de inteligență emoțională — și vor fi mai puțin impulsivi.

Motivația socială tinde să apară în mod natural și îi ajută pe copii să-și dezvolte motivația intrinsecă. Cînd un copil se poartă cum trebuie, cei din jur vor reacționa pozitiv. Așa se petrec lucrurile în lumea asta: dacă te porți frumos cu ceilalți, și ei se vor purta frumos cu tine.

Motivația materială se află cel mai departe de ținta noastră. Copiii care sînt motivați în acest fel nu fac ceva pentru că se simt bine sau pentru a le face plăcere celorlalți, ci pentru că primesc ceva în schimb. Atunci cînd dispare stimulentul material, ei nu vor mai face lucrul pentru care ar fi trebuit să fie recompensați. Dacă vrem ca impulsul de a se purta bine să pornească din interior, nu recompensele materiale reprezintă soluția. Este interesant de remarcat că studiile privind motivul pentru care oamenii își dau demisia dintr-o slujbă au relevat faptul că nu banii erau principala cauză, ci lipsa împlinirii personale sau a aprecierii din partea celorlalți.

Un alt aspect interesant este acela că, oferindu-le copiilor o motivație exterioară pentru a face un lucru pentru care aveau deja o motivație interioară, s-ar putea să le răpiți motivația proprie. De exemplu, dacă îl răsplătiți pe un copil care vă ajută la bucătărie pentru că așa îi place, s-ar putea să-l lipsiți de bucuria de a vă ajuta. Apoi, dacă nu-l mai răsplătiți, e foarte posibil ca motivația lui de a vă ajuta să scadă.

Pe de altă parte, există situații în care recompensele materiale pot fi valoroase. De exemplu, un copil cu care am lucrat se confruntase cu o mulțime de eșecuri școlare, din cauza unei tulburări legate de citit, nediagnosticate la timp. Acest copil nu voia să-și facă temele, fiindcă pentru el acest lucru era sinonim cu frustrarea și eșecul. Temele pentru acasă nu erau asociate cu mîndria și realizarea. Deși temele au fost modificate pentru a-l ajuta pe copil ca, atunci cînd reușește să le facă, să afle ce înseamnă satisfacția, iar părinții l-au lăudat și l-au încurajat, pînă la urmă totul se transformă într-o bătălie. După cum a spus odată un copil foarte deștept, „Prefer să fiu rău decît prost." Pentru a-l determina pe acest copil să lucreze, soluția adoptată a fost aceea a unei recompense. Cu alte cuvinte, copilul nu avea să lucreze pentru sine sau pentru a fi apreciat de părinți, ci pentru a primi un premiu, deoarece succesul sau eșecul nu era legat de simțul propriei persoane, ci de ceva din exterior. De asemenea, premiul trebuia să fie valoros, adică ceva ce el își dorea cu adevărat. Odată ce copilul a cîștigat premiul, l-am putut ajuta să înțeleagă faptul că putea într-adevăr să facă ce avea de făcut. Aceasta i-a schimbat percepția asupra propriei persoane și a început să se considere competent, în loc să se mai simtă „ratat". Au fost sădite astfel semințele conștiinței de sine și ale motivației interioare.

O altă situație în care puteți folosi recompense materiale este aceea în care puteți fi aproape sigur că o dată ce comportamentul a fost stabilit, motivația intrinsecă va putea să preia controlul. Iată de ce se pot folosi recompense materiale pentru a-l determina pe copil să folosească toaleta. Odată ce a fost „instruit", de obicei se simte mîndru de sine pentru că este „mare" și primește numeroase semne de atenție pozitivă din partea celorlalți. Acest lucru devine mai important decît recompensele materiale, dacă ați folosit așa ceva. De asemenea, puteți folosi recompense materiale pentru a-i determina pe copiii nehotărîți „să sară peste buștean". Dacă un copil este timid sau inhibat, uneori puteți să-i dați un stimulent ca

să participe la o activitate, știind că odată ce a făcut pasul și s-a obișnuit, îi va plăcea cu adevărat. Apoi puteți renunța fără probleme la recompensă, iar el va continua să participe. Cînd se folosește un stimulent material, acesta trebuie retras treptat și cu atenție, imediat ce copilul începe să aibă reușite și încredere în sine. Nu uitați, recompensele materiale reprezintă o soluție ultimă, nu o stare inițială.

„În viață se întîmplă tot felul de lucruri"

După cum știm cu toții, „în viață se întîmplă tot felul de lucruri". Așa e lumea asta. Acțiunile noastre au întotdeauna consecințe, unele pozitive, altele negative, unele previzibile, altele nu. Este important ca un copil să știe care sînt consecințele acțiunilor lui. Aplicînd principiul „În viață se întîmplă tot felul de lucruri", părinții îi ajută pe copii să învețe cum să anticipeze consecințele și să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce fac.

Ori de cîte ori dați o comandă urmată de o amenințare, ca, de exemplu, „Ar fi bine să faci asta, altfel eu o să fac cealaltă", declanșăm așa-numitul „reflex contradictoriu". Cînd sîntem intimidați sau ni se spune ce să facem, tendința noastră firească este să spunem nu. Copiii sînt la fel. Cînd un părinte îi amenință „Dacă nu-ți faci curat în cameră, nu mai ai voie afară!", copilul începe, din reflex, să țipe, să se certe sau pur și simplu refuză. Îl puteți obliga să facă ordine în cameră, dar chiar așa vreți să vă creșteți copiii? (Dacă ați răspuns „da" la această întrebare retorică, vă rugăm să recitiți capitolul 1.)

Cînd spunem că „se întîmplă tot felul de lucruri", le comunicăm copiilor noștri, într-un mod pașnic, „lucrurile" care se întîmplă în urma acțiunilor lor. Pentru a lămuri aceste situații, puteți folosi tehnica diagramei, descrisă mai devreme. Sîntem cu toții de partea copiilor, nu împotriva lor. Îi avertizăm în legătură cu ce s-ar putea întîmpla, dacă se poar-

tă într-un anumit fel, dar ei sînt liberi să acționeze cum vor. De exemplu, părinții le reamintesc copiilor că dacă le ia prea mult timp să-și facă temele, sau și le fac de mîntuială și apoi trebuie să le reia, s-ar putea să piardă emisiunea de la televizor.

Aspectul important al principiului „se întîmplă tot felul de lucruri" nu este acela că părintele îl conectează pe copil la realitate prin intermediul unei pedepse, ci faptul că pedeapsa, prin consecințele sale, devine un adevărat „educator". Astfel se evită luptele pentru putere și chestiunile legate de control. Rețineți, nu este o situație părinte contra copil. Părinții sînt de partea copiilor, ajutîndu-i să evite evenimentele nedorite din viață. Rolul lor este de a-i avertiza pe copii în legătură cu consecințele, și nu de a-i amenința.

Desigur, în legătură cu acest aspect există o serie de controverse. Nu vrem să spunem că tot ce face copilul este bine. Atunci cînd este vorba de siguranță sau de legalitate, sînt necesare eforturi pentru a stopa un anumit comportament. Dar aceasta nu se întîmplă prea des.

Cînd explică o potențială consecință, părinții trebuie să-i informeze pe copii, pe un ton neutru, ce se va întîmpla dacă ei aleg să se comporte într-un anumit fel. Copilul trebuie să aibă posibilitatea de a alege între a se purta în felul respectiv și a suporta consecințele sau dimpotrivă. Chiar dacă, în cele din urmă, urmarea unor fapte se află sub controlul părinților, alegerea este a copilului și, prin urmare, tot lui, și nu părinților, îi revine responsabilitatea pentru ceea ce a făcut. Cunoștințele noastre despre inteligența emoțională ne îndeamnă să afirmăm că dacă părintele are un comportament marcat de furie atunci cînd își avertizează copilul sau îi expune consecințele neplăcute ale uneia dintre faptele sale, acesta se va concentra asupra părintelui furios, și nu asupra consecinței. În acest caz, nu va învăța lecția.

Cînd vreți să-i spuneți ce se poate întîmpla, puteți folosi o exprimare de tipul „Dacă... atunci".

„Dacă termini de mîncat, primești și desert."

„Dacă îți pui haina, o să-ți fie cald."

„Dacă îți ia prea mult timp să te pregătești de culcare, n-o să mai avem timp pentru povești."

„Dacă nu conduci cu atenție, n-o să mai poți folosi mașina."

În unele cazuri, nu putem fi siguri că „lucrul" respectiv se va întîmpla. Prin urmare, vă recomandăm să folosiți o formă de genul „Dacă... s-ar putea":

„Dacă iei jucăria cu tine, s-ar putea să o pierzi și să fii trist."

„Dacă nu înveți, s-ar putea să nu faci bine la lucrare."

„Dacă nu scrii repede un bilet de mulțumire, pe viitor s-ar putea ca oamenii să nu mai fie la fel de generoși, atunci cînd îți vor mai oferi daruri."

„Dacă citești rețeta, s-ar putea ca mîncarea să fie mai ușor de preparat și să iasă mai bună."

„Dacă țipi la prietenii tăi și nu împarți ceea ce ai cu ei, poate că nu vor mai dori să vină să se joace cu tine."

Cînd copilul alege să se poarte necorespunzător și suferă o consecință neplăcută, este bine ca părintele să-l sprijine, în loc să fie supărat. „Sînt sigur că ești supărat pentru că nu ai văzut emisiunea ta preferată la televizor. M-am gîndit că s-ar putea să se întîmple așa ceva și iată de ce ți-am spus cît este ceasul. Cum o să faci data viitoare? Poate vei reuși să-ți termini temele înainte de a începe emisiunea."

După cum am mai afirmat, părinții nu trebuie să le permită copiilor să întreprindă acțiuni periculoase și să sufere consecințe grave. Fraza „Dragul meu, dacă te joci pe stradă, în aglomerație, s-ar putea să fii lovit de o mașină și să știi că doare foarte tare" nu reprezintă o abordare potrivită a acestei tehnici. În acest caz, dacă strigați: „Urcă-te imediat pe trotuar, vin mașini!" nu faceți decît să folosiți tehnica deja dobîndită a țipetelor, care ne este tuturor atît de cunoscută. De asemenea, nu este bine să spuneți: „Dacă-ți bagi cuțitul în gură, s-ar putea să te tai și toată masa o să se umple de sînge." În acest caz, vă sugerăm să-i luați cuțitul din mînă, cîtă vreme

nu are vîrsta potrivită ca să-l folosească în mod corespunzător. În asemenea situații și în altele care pot fi periculoase, trebuie să vă asumați un rol mai activ pentru a-l forma astfel încît să aibă un comportament potrivit.

„Liniștește-te"

„Liniștește-te" este varianta pe care noi o propunem în locul tehnicii „Gata!", despre care majoritatea părinților cel puțin au auzit, dacă nu au și folosit-o. Însă cei mai mulți părinți nu folosesc foarte bine metoda „Gata!", în parte pentru că e mult mai greu de aplicat în mod corect decît pare și pentru că funcționează numai atunci cînd este aplicată corect. Am conceput metoda „Liniștește-te" ca pe un mijloc de a promova autoîndrumarea în cadrul familiei — atît pentru părinți, cît și pentru copii — și nu ca pe o pedeapsă.

Puteți considera varianta „Liniștește-te" un substitut al țipetelor. Primul pas este de a vă antrena să spuneți calm „Liniștește-te", în loc să țipați. Aceasta vă va ajuta să vă păstrați controlul în prezența copiilor. Dacă vă gîndiți puțin, părinții au tendința să țipe la copiii lor din două motive: în primul rînd, pentru că fac ceva ce nu au voie (aceasta înseamnă încălcarea regulii); în al doilea rînd, pentru că nu ascultă. Din punct de vedere tehnic, aceasta înseamnă nerespectarea unei comenzi. În cazul unei încălcări a unei reguli, consecințele sînt imediate. Fără discuții, fără dezbateri, fără avertismente, fără negocieri — doar „Liniștește-te." În cazul nerespectării unei comenzi, puteți să dați o comandă, apoi să o repetați și apoi să folosiți „Liniștește-te." Aveți grijă să nu repetați regulile sau comenzile, pentru că s-ar putea să deveniți puțin mai nervos la fiecare repetiție. În cele din urmă, chiar dvs. vă veți pierde controlul. Nu este prea inteligent să țipați la copiii dvs. atunci cînd le spuneți „Liniștește-te!"

Procedeul schițat în continuare îi învață pe copii cum să-și găsească singuri calea, deoarece, dacă au de la 5 ani în

sus, ei se liniștesc singuri, nu o faceți dvs. Eucația bazată pe inteligența emoțională presupune că sînteți conștient de faptul că nu vă puteți liniști copilul; trebuie să facă el însuși acest lucru. Evident, putem face lucruri care le dau mai multe șanse să-și păstreze stăpînirea de sine. La început, au nevoie de timp ca să învețe cum să se calmeze și de un stimulent pentru a proceda astfel. „Liniștește-te" vă oferă și una și alta.

Cum funcționează în realitate metodele „Gata!" și „Liniștește-te"

În general, părinții privesc aceste metode ca pe niște pedepse. În realitate, ele sînt instrumente educaționale. Ideea fundamentală este prezentată mai jos, într-un scenariu pe care părinții îl pot folosi cu copiii lor:

Dragul meu copil,

A fi împreună cu alții este un privilegiu. Te joci cu ceilalți, te uiți la televizor împreună cu ei, folosești jocurile și jucăriile celorlalți. Pentru a fi cu ceilalți, trebuie să te porți cu respect și să urmezi niște reguli de bază. Dacă nu te poți comporta într-un mod rezonabil din punct de vedere social, într-un fel care să nu-i rănească sau să-i supere pe ceilalți, atunci nu vei avea privilegiul de a fi împreună cu alții și nu vei putea face lucrurile care se întîmplă atunci cînd ești cu ei. Ca să reușești să te înțelegi cu ceilalți, trebuie să te liniștești. Poți să stai singur și să te gîndești ce ai făcut. După ce te-ai liniștit, poți să te întorci la ceilalți. Sperăm că vă veți înțelege și vei rămîne alături de ei. Dar dacă se întîmplă din nou același lucru, probabil că este felul tău de a ne spune că trebuie să mai încerci o dată să te liniștești. Și poți exersa asta oricît și oricînd ai nevoie, pînă cînd vei fi suficient de stăpîn pe tine pentru a sta cu ceilalți copii și a te distra împreună cu ei. Apoi, nu va mai fi nevoie să te retragi ca să te liniștești. Apropo, dacă încerci să eviți să te liniștești sau dacă nu o faci atunci cînd îți

spun, este un fel de a spune că ai foarte multe de învățat în ceea ce privește stăpînirea de sine. Nici o problemă! În acest caz, o să stau lîngă tine sau o să te țin în brațe pînă cînd vei reuși să te liniștești singur. Îți voi arăta eu ce este stăpînirea de sine și te voi ajuta să o dobîndești.

Tehnica liniștirii este potrivită pentru copiii între 2 și 12 ani. Ea atenuează un comportament deficitar prin faptul că îi distrage în mod convenabil atenția copilului cînd el se poartă într-un anume fel. Este important ca vorbele „Liniștește-te" să fie sfinte. Cînd le rostiți, trebuie să credeți în ele cu adevărat. Odată ce le-ați spus, nu se mai întîmplă nimic pînă cînd copilul încearcă să se liniștească singur.

Inițial, va trebui să faceți sacrificiile necesare pentru a aplica metoda „Liniștește-te" în mod corect. Așadar, ori vă pregătiți să întîrziați la serviciu, ori nu spuneți „Liniștește-te" și folosiți altă tehnică. Odată ce ați făcut eforturile necesare pentru a-l învăța pe copil să se liniștească singur, să vă accepte autoritatea și să-și păstreze calmul, tehnica poate deveni un instrument foarte eficient, care o să ia mai puțin timp decît cicăleala, țipetele și certurile. Cînd practicați tehnica „Liniștește-te", aveți grijă să o faceți astfel încît să vă păstrați controlul, iar copilul dvs. să învețe să-și găsească singur direcția.

Cînd folosiți această tehnică, vorbiți cît mai puțin. Nu-i reamintiți copilului regula dinainte și nu repetați comanda la nesfîrșit. De asemenea, cînd îl trimiteți pe copil să se liniștească, nu aveți voie să rostiți mai mult de zece cuvinte. Este important să nu purtați o conversație cu copilul dvs., deoarece tehnica se bazează pe distragerea atenției, iar o discuție implică atenție. De asemenea, cînd un copil a făcut ceva rău și știe că i se va face morală, oricum nu vă ascultă, așa că nu e cazul să vă ambalați și să agravați situația. Dacă copilul dvs. vrea să știe de ce este trimis să se liniștească, explicați-i după aceea. Dacă vrea să vă explice de ce era perfect justificat să dea în sora lui, puneți-l să-și expună argumentele după ce se

liniștește. Dacă vă gîndiți: „Da, foarte bine, dar copiii mei n-or să vrea să meargă să se liniștească", citiți mai departe. Vom vorbi despre aceasta — și despre multe alte posibilități.

Procedeul „Liniștește-te"

1. Explicați-i copilului cum vă așteptați să se poarte și de la ce doriți să se abțină. Vorbiți-i despre tehnica liniștirii și momentele cînd o veți folosi.

2. Stabiliți un loc unde va fi aplicată tehnica. Trebuie să fie un loc sigur și plicticos. De asemenea, trebuie să fie ușor de găsit și să vă ofere posibilitatea de a vă supraveghea copilul în timp ce el încearcă să se liniștească. Un scaun aflat într-o cameră în care intrați mai rar sau o treaptă de pe scară reprezintă de obicei un loc foarte bun. Nu folosiți pentru aplicarea acestui procedeu baia, camera în care se află televizorul, bucătăria sau dormitorul copilului.

3. Folosiți tehnica liniștirii în cazuri de încălcare a regulilor și de nesupunere. Puneți-l imediat pe copil să se liniștească atunci cînd încalcă o regulă a casei. Dacă nu respectă o indicație, trebuie să o repetați, însoțită de un avertisment, iar dacă nici de data asta nu o respectă, trimiteți-l să se liniștească.

4. Cînd copilul a încălcat o regulă sau nu nu a vrut să facă unul dintre lucrurile pe care i le-ați cerut, spuneți-i să se liniștească, folosind o frază scurtă de maximum zece cuvinte. Încercați să vă păstrați calmul și obiectivitatea. Stabiliți un timp între două și zece minute, în funcție de vîrsta copilului. După ce expiră timpul, copilul se poate întoarce. Dacă face gălăgie sau vine înainte de timpul stabilit, luați totul de la început. Nu-l lăsați pe copil să se ducă la baie în acest răstimp. (Nu vă lăsați păcălit de o asemenea scuză; se poate abține.)

5. Dacă un preșcolar opune rezistență, poate fi nevoie să-l rețineți cu blîndețe pînă cînd expiră timpul. Dacă un școlar opune rezistență, adăugați cîte un minut pentru fiecare refuz, pînă la maximum cinci minute suplimentare. Dacă totuși nu vrea, înlăturați trei privilegii, unul cîte unul (de exemplu, te-

levizorul, mersul afară, desertul). Cînd copilul persistă în încăpățînarea lui, duceți-l în camera lui pînă cînd este gata să se supună (timpul petrecut de bunăvoie în cameră nu este luat în considerare). Aveți grijă să nu-i dați atenție copilului atunci cînd refuză să coopereze. Fiți cît mai concis cu putință. Orice discuții sau explicații trebuie să aibă loc *după* ce s-a liniștit.

6. După ce s-a liniștit, dați-i voie să revină la situația dinainte. Dacă se poartă cum trebuie, lăudați-l; altfel, aplicați din nou metoda liniștirii.

7. Vegheați mereu și apreciați trăsăturile de caracter pozitive, mai ales dacă ele intră în contradicție cu regulile de comportament pe care le-a încălcat copilul. Imediat după ce ați aplicat tehnica liniștirii, încercați să-i scoateți în evidență una dintre părțile bune ale caracterului său.

Un cuvînt de încheiere

În casele unde se practică educația bazată pe inteligența emoțională, se întîmplă anumite lucruri. Sînt cămine în care se aud constant laude; există un simț al scopurilor și al priorităților, care călăuzește acțiunile familiei; nu se prea folosesc amenințări și există tendința de a-i lăsa pe copii să învețe din propriile experiențe. Dar asta nu înseamnă că totul este bine. Cînd copiii scapă de sub control și au nevoie de mai multă autodisciplină, li se oferă șansa să se liniștească și să se gîndească la ce au făcut înainte de a-și relua activitatea. În cele din urmă, părinții înțeleg că atunci cînd trebuie să încurajeze sau să descurajeze un anumit comportament, le pot atrage atenția copiilor asupra acestui lucru folosind un grafic. Reacțiile lor față de comportamentul copiilor determină mai multă reflecție și conștiință de sine, ceea ce conduce la mai multă autodisciplină și la o mai bună stăpînire de sine.

Aceste idei vor fi suficiente? Puțin probabil. Dar pe măsură ce în casă se stabilește un echilibru între metodele obișnuite ale părinților de a impune disciplina și cele pe care vi le-am prezentat, există mai multe șanse ca fiii și fiicele noastre să ajungă singuri la concluzia că trebuie ei înșiși să decidă ceea ce au de făcut — deziderate ce reprezintă țelul tuturor părinților.

5

Cum îi puteți ajuta pe copii să fie mai puțin impulsivi, să-și dezvolte stăpînirea de sine și aptitudinile sociale

DAVE (oferind o țigară): Vrei una?
MARK: No!
DAVE: De ce nu?
Mark dă din umeri.
DAVE. Fraiere!
MARK: Taci din gură.
DAVE: Nu fumezi?
Mark dă iar din umeri.
DAVE: Hai, încearcă, nu-i mare lucru.
Mark pare ușor jenat.
DAVE: Haide! (Îi dă o țigară și i-o aprinde.)
Mark tușește.
DAVE: Fraiere! (Rîde.)
Mark continuă să fumeze.

Există vreun părinte care să nu se teamă că copilul lui poate să ajungă în postura lui Dave sau a lui Mark? Cum vor învăța copiii să-și controleze sentimentele care pun stăpînire pe ei, să-și mențină autocontrolul în situații stresante și să comunice într-un mod pozitiv cu ceilalți? Este chiar atît de important? — veți întreba dvs. Da! Cercetările indică faptul că aceste aptitudini sînt esențiale pentru succesul la școală, în familie, cu prietenii și pe plan profesional.

Cînd copiii noștri nu sînt conștienți de propriile lor trăiri, li se va părea dificil să-și controleze acțiunile călăuzite de primul impuls și să ia deciziile adecvate; în plus, nu vor fi în măsură să comunice cu claritate ceea ce vor cu adevărat. De exemplu, în scena de mai sus, dacă prietenii copilului fumează, el s-ar putea să fie încercat de sentimente contradictorii. Poate că se simte nesigur și vrea să facă parte din grup, poate că îi este teamă să nu dea de bucluc dacă fumează și, de asemenea, poate că i se pare incitant să facă ceea ce fac „oamenii mari." Părinții vor spera că el va fi cuprins de frică, dar există posibilitatea ca tinerii aflați în pragul adolescenței să se concentreze mai curînd asupra sentimentelor lor de nesiguranță. Dacă un copil este învățat să conștientizeze aceste sentimente, s-ar putea să-și dea seama că a face ceva dăunător pentru propria persoană nu este chiat modul cel mai inteligent de a-și alunga nesiguranța — și nici nu-i va oferi o siguranță solidă pe viitor.

Situațiile de acest gen implică și stăpînirea de sine. Copiii trebuie să-și stăpînească nesiguranța, frica și incitarea. A lua parte la activități cum este fumatul poate fi un mod de a-și liniști emoțiile, dar noi vrem ca ei să cunoască alte metode de a-și stăpîni stările de anxietate. În plus, copiii trebuie să știe cum să spună nu într-un mod cît mai firesc cu putință. În fine, vrem ca ei să poată aborda aceste situații înarmați cu capacitatea de a gîndi în mod critic, pentru a lua decizii potrivite pentru ei înșiși și pentru a nu se lăsa duși de val.

Echilibrarea emoțiilor, stăpînirea de sine și aptitudinile sociale prezentate în acest capitol sînt elementele pe care se bazează aptitudinile de gîndire despre care vom vorbi în capitolul următor. Dacă copiii învață să-și filtreze sentimentele, să reacționeze la stres fără să devină inaccesibili și impulsivi și să comunice eficient cu ceilalți, atunci vor avea mai multe șanse să facă față diverselor situații sociale prin chibzuință și responsabilitate. Acestea sînt aptitudini care pot fi predate și însușite la fel ca oricare altele. Următoarele activi-

tăți vă vor ajuta să dezvoltați aptitudinile copiilor dvs. în aceste domenii importante.

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Conștiința propriilor sentimente

Sentimentele noastre sînt semnalele care ne avertizează atunci cînd avem probleme. Evident, este important ca un copil să învețe să fie atent la sentimentele lui, dar deseori acesta este un lucru dificil de înfăptuit chiar și pentru adulți, cu atît mai mult pentru copii. Unii copii par să aibă probleme de comunicare; în termeni tehnici, ei nu dispun de anumite mecanisme și nu au la îndemînă mai multe viteze. Sînt fie pe „minim", fie pe „maxim", dar le lipsește întreaga gamă de reacții intermediare. De exemplu, unii copii sînt fie „buni", fie „răi". Cînd cineva îi supără, ei trec imediat de la „bun" la „rău", fără a fi conștienți de emoțiile intermediare cum sînt neplăcerea, inconfortul, iritarea, jignirea, supărarea, furia.

Copiii au nevoie de un „vocabular al emoțiilor", mai elaborat. Dacă faceți doar cîteva schimbări în obiceiurile dvs., îi puteți ajuta pe copii să „schimbe vitezele" mult mai eficient atunci cînd se confruntă cu diverse situații acasă, la școală sau în relațiile cu prietenii. Nu este greu de făcut acest lucru;

cînd familia stă seara în jurul mesei și discută politică, copilul va învăța politică. Dacă familia vorbește despre sentimente, copiii vor învăța să-și identifice și să-și exprime sentimentele. Cînd un părinte îi întreabă pe copii cum le-a mers în ziua respectivă, este important să-i întrebe și ce au *simțit* în legătură cu ceea ce s-a întîmplat.

Pe parcursul zilei, în conversațiile lor cu copiii, părinții îi pot întreba ce anume le-a inspirat un anumit eveniment și ce cred ei că au simțit și alte persoane implicate. De asemenea, este important ca părinții să vorbească despre sentimentele lor atunci cînd povestesc cum le-a mers în ziua aceea — este un exemplu de modelare. Cu ajutorul unor măsuri mărunte de acest gen, aplicate atunci cînd se ivește ocazia, părinții pot face foarte mult pentru a spori conștiența emoțională a copiilor lor, capacitatea acestora de a se exprima și empatia față de sentimentele celorlalți. Dacă ați asculta îndeaproape conversațiile dintr-o familie, chiar și pe cele intime, ați fi surprins cît de rar se vorbește despre sentimente. Dar sentimentele pot constitui cel mai important aspect legat de ceea ce spune cineva, mai ales din punctul de vedere al inteligenței emoționale.

Șarada sentimentelor

Șarada sentimentelor este un joc pe care-l puteți juca în familie pentru a spori conștientizarea sentimentelor. În acest joc, scrieți pe niște bucăți de hîrtie diverse cuvinte care exprimă sentimente (puteți folosi și imagini decupate din reviste, care ilustrează diferite expresii ale chipului omenesc — uimire, bucurie, tristețe — mai ales în cazul copiilor mici) și puneți-le într-o pălărie sau într-o pungă. Prima persoană ia un bilet din pălărie și mimează sentimentul respectiv, așadar, fără să vorbească, iar ceilalți membri ai familiei trebuie să ghicească despre ce sentiment e vorba. În acest fel, atît actorul, cît și publicul sînt ajutați să identifice denumirea, caracteristicile faciale și alte indicii nonverbale ale sentimentelor.

Există și o activitate similară, numită „Amintirea sentimentelor". Pentru acest joc se folosesc aceleași bilete cu cu-

vinte sau poze care exprimă emoții. O persoană ia un bilet și le povestește celorlalți o situație în care a trăit sentimentul respectiv. Pentru mai multă precizie, se pot folosi următoarele întrebări:

a) Cine mai era cu tine?
b) Ce făceai?
c) Cînd s-a întîmplat asta?
d) Unde erai?
e) De unde știi că te-ai simțit așa?
f) De ce crezi că te-ai simțit așa?

Apoi, fiecare membru al familiei poate să vorbească despre o situație în care s-a simțit astfel. Aceasta ne învață trei lucruri. În primul rînd, membrii familiei își împărtășesc sentimentele într-o atmosferă de siguranță, în care aceste sentimente sînt percepute ca fiind absolut normale. În al doilea rînd, părinții își pot modela propriile reacții astfel încît copiii să poată învăța mai bine cum să-și identifice sentimentele. Iar în al treilea rînd, fiecare membru al familiei poate fi ajutat să-și dezvolte o mai mare empatie față de ceilalți și favorizează comunicarea între membrii familiei.

De exemplu, Maggie, în vîrstă de 9 ani, a luat biletul intitulat „Speriat" și a răspuns astfel la întrebările de mai sus:

a) „Eram singură."
b) „Încercam să dorm."
c) „Noaptea."
d) „La mine în pat."
e) „Mă durea capul, mă durea stomacul și plîngeam."
f) „Nu știu, mi-era frică. Nu voiam să fiu singură."

Apoi tatăl a povestit despre o situație în care i-a fost frică noaptea, cînd se afla în pat. Mama a povestit și ea o situație similară, iar sora mai mică a lui Maggie a vorbit despre monștri, moment în care toți au izbucnit în rîs.

Sentimentele la televizor

O altă activitate importantă privind identificarea sentimentelor este să vă uitați la televizor împreună cu copiii. Televizorul încurajează acceptarea pasivă a valorilor (sau a lipsei de valori) care sînt transmise prin spectacolul urmărit. Credem că trebuie să-i învățați pe copii să devină spectatori activi și să urmărească totul cu un ochi critic.

De exemplu, chiar și la spectacolele dedicate familiei, oamenii își vorbesc unii altora aspru și jignitor, iar răspunsul publicului care asistă la spectacol îi încurajează pe cei care privesc să rîdă. Copiii sînt învățați astfel că e bine să rîzi de suferința altora. Cînd vă uitați la televizor împreună cu copilul dvs. și întrebați: „Cum crezi că s-a simțit cînd fratele lui l-a făcut « idiot »?", îl învățați pe copil multe lucruri pozitive. Îl ajutați să învețe să-i perceapă pe cei de lîngă el identificîndu-i emoțional, să anticipeze reacțiile afective ale celorlalți, să-și dezvolte empatia și gîndirea independentă. După întrebarea de mai sus, puteți spune ceva de genul: „Dacă asta l-a făcut să se simtă prost, atunci de ce toată lumea a rîs?" Aceasta îl va determina pe copilul dvs. să gîndească critic în loc să rîdă împreună cu mulțimea de nenorocirile altora. (Un beneficiu în plus este și faptul că plăcerea cît și motivația de a urmări în continuare aceste emisiuni ar putea să dispară, încetul cu încetul. Apoi, ei ar putea renunța la aceste îndeletniciri în favoarea ocaziei de a exersa aptitudini sociale în lumea reală, eventual, jucîndu-se cu alții!)

O imagine valorează mai mult decît o mie de cuvinte

Exercițiile artistice cu copiii sînt o altă metodă de a încuraja dezvoltarea „vocabularului emoțiilor". Puteți să decupați imagini dintr-o revistă pentru a alcătui un „colaj al sentimentelor" sau să faceți un desen care ilustrează un sentiment cum ar fi „entuziasmul". Folosirea unui program de grafică pe calculator sau a unui program cu povești este o altă metodă de a-i antrena pe copii într-o activitate motivațională și de a promova inteligența emoțională.

Vitrinele magazinelor

O altă activitate la care familiile pot participa cu plăcere este aceea numită „vitrinele magazinelor", care își are originea în străvechea metodă de relaxare care presupune a-i urmări pe cei din jur. Am preferat s-o denumim în acest fel deoarece în zilele noastre străzile sînt pline de magazine. Pentru început, arătați-i copilului vitrina unui magazin și întrebați ce îi transmite ea despre magazinul respectiv. Încurajați-i pe copiii să privească toate aspectele vitrinei — ce se află acolo, ce ar fi putut fi acolo, de ce lucrurile sînt amplasate într-un anumit fel, ce culori au fost folosite și așa mai departe. Apoi le veți spune copiilor că și înfățișarea unei persoane poate dezvălui ceva anume. Alegeți niște oameni ca subiect de studiu și lăsați-i pe copii să ghicească cîte ceva despre aceștia. Urmăriți-le expresia feței, ținuta, vocea (dacă îi auziți vorbind), hainele. Le puteți ghici sentimentele? Unde se duc? De cît timp se află la cumpărături? Este deosebit de instructiv să analizați relațiile dintre copii și părinți. Cum arată copilul, cum vorbește? Ce are în comun cu voi?

Culorile emoțiilor

Această variantă, bazată pe o tehnică psihologică consacrată, aceea de asociere a cuvintelor, reprezintă o metodă de a construi vocabularul emoțiilor. Este un joc potrivit pentru momentele cînd mergeți cu automobilul sau așteptați la un rînd. Începeți cu o caracteristică fizică și asociați cu ea o culoare. De exemplu, o persoană spune „înalt", iar celălalt trebuie să spună la ce culoare îl face să se gîndească acest cuvînt. Puteți folosi noțiuni ca *fierbinte, rece, gras, mare, subțire, curbat*. Deseori, ele vă pot veni în minte dacă, pur și simplu, aruncați o privire în jur. După aceea, spuneți un cuvînt care exprimă o emoție (*fericit, supărat, entuziast, trist*) și întrebați-l pe copil la ce culori se gîndește. Pentru început, puteți folosi orice fel de cuvinte, cum ar fi forme, copaci, flori sau personaje de la televizor. O altă metodă este aceea de a-i arăta copilului ceva din jurul său și de a-l întreba ce emoție poate asocia cu lucrul respectiv. De exemplu, dacă vă aflați în mașină și treceți pe lîngă o casă veche sau pe lîngă un copac înalt, întrebați-i pe membrii familiei ce sentiment le inspiră.

Păstrați-vă calmul

Vi s-a întîmplat vreodată să vă certați cu cineva și să vi se spună să vă păstrați calmul? Nu v-a fost de folos? Nu i-ați mulțumit pentru că v-a făcut conștient de faptul că erați cît pe ce să vă pierdeți controlul? Nu? Nu ne surprinde. Nu știu dacă ne credeți sau nu, dar nici copiii nu apreciază cînd li se spune să-și păstreze calmul. Motivul este că dvs. nu-i puteți calma pe alții; singura metodă este să se calmezi singuri. De exemplu:

JENNY (are 14 ani, tocmai s-a întors acasă din vizita făcută la tatăl ei): Îl urăsc. Nu mă mai duc acolo niciodată.
MAMA: Ce ți-a făcut?
JENNY: Mereu crezi că a făcut ceva. De ce îl acuzi tot timpul? Nu-mi place cînd faci asta!
MAMA. Vrei să te calmezi? N-am spus nimic. Ce s-a întîmplat? Spune-mi!
JENNY (izbucnește): Nu. Nimic. Lasă-mă-n pace!

În acest scenariu, nu este de mirare că mama e supărată. Dar în loc să înceapă o conversație cu fiica ei, ea sporește dimensiunile conflictului care se naște între mamă și fiică, tată și fiică și, probabil, între mamă și tată.

Un alt exemplu:

TOM (are 9 ani): Sue este stupidă. E atît de rea!
MAMA. Dragul meu, care-i problema?
TOM (suspinînd): Ea e problema.
MAMA: Bine, văd că te-a supărat, într-adevăr, ceva în legătură cu sora ta. Înainte să vorbim despre asta, hai să respi-

răm adînc amîndoi... haide, împreună cu mine... așa, e bine... acum expiră încet pe gură... Cum e? Hai să încercăm din nou... Bine, poți să-mi spui ce s-a întîmplat?

TOM (mai calm și mai stăpîn pe sine): O urăsc.

MAMA. Văd că ești chiar supărat. Vrei să vorbim despre asta?

TOM: Bine.

În acest caz, mama și-a dat seama că Tom este supărat și că încă nu e în măsură să discute despre ceea ce l-a făcut furios. Prin urmare, mai întîi trebuia să-l ajute să-și redobîndească stăpînirea de sine. În loc să-i spună lui Tom să se calmeze ca să poată vorbi despre necazul lui, mama a făcut împreună cu el un exercițiu de calmare. Probabil că tehnica respirației a ajutat-o și pe ea să-și păstreze calmul în această situație.

„Păstrează-ți calmul"

Dacă a deveni conștient de propriile sentimente este primul pas, a controla sentimentul de supărare este cel de-al doilea. Activitatea „Păstrează-ți calmul" are rolul de a-i ajuta pe copii și pe părinți să ia o pauză și să se gîndească înainte de a acționa. Este un mijloc de a reduce comportamentul impulsiv și a separa reacția emoțională de reacția cognitivă și comportamentală. Aceasta poate stimula apoi o acțiune bazată pe gîndire, pe lîngă ceea ce-l afectează pe copil. Obiectivele activității „Păstrează-ți calmul" sînt:

1. Să scoată în evidență situațiile dificile în care copilul își poate folosi autocontrolul pentru a se calma înainte de a reacționa.

2. Să-l învețe pe copil, printr-un exercițiu care îl obligă să respire adînc și îi abate atenția de la stres, cum să se calmeze și să-și păstreze stăpînirea de sine într-o situație dificilă.

3. Practicarea unui exercițiu care implică respirația profundă și calmarea.

Iată cum decurge activitatea „Păstrează-ți calmul":

Această activitate vă va ajuta să rezolvați problemele și să abordați în modul potrivit situațiile în care vă simțiți supărat și frustrat. Trebuie să rețineți patru etape simple:

1. Spuneți-vă: „Oprește-te și uită-te în jur."
2. Spuneți-vă: „Păstrează-ți calmul."
3. Respirați adînc pe nas, numărînd pînă la cinci, țineți-vă respirația, numărînd pînă la doi, apoi expirați, numărînd pînă la cinci.
4. Repetați aceste etape pînă cînd simțiți că v-ați calmat.*

Trebuie să-i învățați pe copii metoda „Păstrează-ți calmul" și să o exersați împreună înainte ca ei să fie în măsură s-o folosească. Dacă familiile au aplicat această metodă în situații mai puțin stresante, sînt mai multe șanse să o folosească atunci cînd este neapărat nevoie de ea.

Cum încep?

Cel mai bun moment pentru a începe îl poate reprezenta o situație similară cu cea prezentată mai sus, ai cărei eroi au fost Tom și mama lui. Atunci, este în interesul copilului să se calmeze pentru a putea povesti ce s-a întîmplat. După aceea, situația poate fi folosită ca un memento: „Îți mai aduci aminte cînd erai supărat și am făcut un exercițiu de respirație ca să te calmezi și să-mi spui ce s-a întîmplat? Este un lucru care poate fi util și în alte momente, cînd mă simt stresat sau supărat." Părinții îi pot da apoi cîteva exemple, despre întîmplări pe care copilul le-a văzut: cum ar fi acela cînd ziarele au fost aruncate peste florile din grădină ori cînd țîrîitul telefonului i-a întrerupt de la masă, de trei ori în decurs de zece minute sau cînd aveau foarte mult de lucru. În acest moment, îi puteți povesti copilului dvs. *de unde știți* cînd sînteți stresat.

---

* M. Elias și J. Clabby, *Social Decision Making Skills: A Curriculum Guide for Elementary Grades (Aptitudini pentru luarea deciziilor sociale: ghid școlar pentru clasele primare)*, New Brunswick, N.J.: Centrul de Psihologie Aplicată, Universitatea Rutgers, 1989.

Amprentele emoționale

Copiii trebuie să înțeleagă faptul că trupurile noastre ne trimit semnale cînd ne aflăm pe punctul de a ne pierde controlul. Aceste semnale ne indică faptul că sîntem supărați sau stresați; noi le numim „amprente emoționale". Ca și amprentele digitale, aceste „amprente emoționale" sînt unice, manifestîndu-se sub diferite forme, în cazul fiecăruia dintre noi. Pe unii oameni îi doare capul, pe alții stomacul, alții își simt gîtul înțepenit sau le transpiră palmele. Unii chiar încearcă toate cele patru senzații la un loc. Alții își simt gura uscată, inima începe să le bată mai repede, pumnii li se încleștează, fața li se înroșește sau încep să se scarpine. Cînd părinții se găsesc într-o situație stresantă sau au de făcut o alegere dificilă, ei pot să exprime ceea ce simt și își pot identifica amprentele emoționale. Apoi, este foarte firesc să-și întrebe copiii: „Tocmai v-am spus cum organismul meu mă face să simt o durere de cap în spatele ochiului stîng și o durere de stomac atunci cînd sînt supărat și mă simt stresat. Cum vă dau de știre trupurile voastre că sînteți supărați?"

Apoi, este rîndul copiilor să dea exemple de situații în care s-au simțit supărați și să spună care au fost amprentele lor emoționale. Numim aceste evenimente „situații declanșatoare". Amprentele emoționale sînt utile, pentru că ne avertizează că sîntem într-o situație dificilă și trebuie să ne folosim autocontrolul pentru a rămîne calmi. Părinții pot folosi această ocazie ca să discute cu copiii lor și să le explice ce înseamnă să-ți păstrezi controlul. Rugați-i să vă povestească despre anumite momente și situații în care a fost nevoie să-și folosească autocontrolul. *Apoi, rugați-i să vă spună cum își manifestă acest autocontrol sau ce fac pentru a rămîne stăpîni pe sine.*

După aceea, continuați prin a sublinia faptul că, într-un moment sau altul, oricine poate intra într-un conflict care trebuie rezolvat. Pot apărea probleme la școală sau cu colegii, cu un profesor, cu părinții sau cu prietenii. „Uneori, încercăm să rezolvăm o problemă imediat, fără să fim pregătiți.

Exercițiul de respirație pe care l-ai făcut este o metodă numită « Păstrează-ți calmul » și îi ajută pe oameni — atît pe copii, cît și pe părinți — să învețe cum să rămînă calmi și să fie stăpîni pe reacțiile lor în cursul unui conflict. În acest fel, vom fi pregătiți să ne confruntăm cu necazurile pe care le avem, gîndind înainte de a acționa." În fine, subliniați în fața copiilor faptul că atunci cînd cineva îi supără, cînd se află într-o situație dificilă, într-o „situație declanșatoare" sau cînd sesizează amprentele emoționale, *este important să-și regăsească starea de echilibru înainte de a încerca să rezolve problema.* (Formula „Păstrează-ți calmul" trebuie rostită și de către părinți înainte de a apela la metoda „Liniștește-te" sau atunci cînd încearcă să nu-i dea atenție copilului.)

După această introducere, putem prezenta și practica etapele metodei „Păstrează-ți calmul". Ca activitate de familie, puteți realiza un poster (sau două) cu aceste etape și să îl amplasați într-un loc vizibil, în bucătărie sau în camera de zi. Posterul le va aduce aminte copiilor să folosească această aptitudine.

Metoda „Păstrează-ți calmul" ne ajută să ne regăsim stăpînirea de sine în cadrul unui proces format din patru etape:

1. Repetarea cu voce tare a metodei, în care părintele îi cere copilului să folosească în mod individual fiecare etapă.
2. Repetarea etapelor metodei în șoaptă și folosirea întregii proceduri, atunci cînd este nevoie.
3. Repetarea spontană, în liniște, a metodei de către copil (și părinte).
4. Utilizarea unor reamintiri pentru a folosi metoda în cazul cînd se manifestă sau sînt de așteptat situații declanșatoare.

Iată cîteva exemple cu privire la felul cum puteți parcurge toate cele patru etape:

1. Familia citește etapele metodei cu voce tare. Apoi, începe o activitate fizică (cum ar fi săriturile sau alergarea pe loc). După unul sau două minute de activitate, spuneți:

„Bine, hai să folosim «Păstrează-ți calmul». Spune «stop»... spune «păstrează-ți calmul»... respiră adînc pe nas numărînd pînă la cinci, ține-ți respi3rînd pînă la doi, respiră pe gură, numărînd pînă la cinci. Începi să te calmezi?" (d[illegible]este nevoie, repetați „Păstrează-ți calmul").

2. Folosiți o activitate fizică similară, dar acum dați-le startul copiilor rostind: „Cînd spun «Acum», folosiți «Păstrează-ți calmul» ca să vă liniștiți. Spuneți metoda în șoaptă. Priviți posterul, dacă ați uitat etapele."

3. În a treia etapă, cînd copiii încep să devină nervoși, cereți-le să folosească în liniște formula „Păstrează-ți calmul". Creați semnale sau indicii pe care copiii să vi le transmită atunci cînd și-au regăsit calmul.

4. Este important ca adulții să le ceară în continuare copiilor să folosească metoda „Păstrează-ți calmul", atunci cînd sînt supărați sau încep să-și piardă controlul; de asemenea, această metodă se poate folosi înaintea lucrărilor de control, a jocurilor de la școală sau a altor situații care provoacă neliniște (sau situații declanșatoare). (În cazul adolescenților, evenimente cum ar fi petrecerile de la școală, interviurile pentru o slujbă sau insistențele din partea colegilor de a intra în combinații periculoase sau antisociale sînt momente potrivite pentru a folosi „Păstrează-ți calmul".) Ora de culcare și întrunirile de familie sînt momente foarte bune pentru a recapitula modul în care părinții și copiii au folosit metoda și cum ar fi putut să se descurce mai bine. Cu cît li se cere mai des să folosească „Păstrează-ți calmul" și alte strategii de rezolvare a problemelor, cu atît și le vor însuși mai repede.

În afară de un poster cu etapele metodei „Păstrează-ți calmul", aceasta mai poate fi păstrată în atenție și printr-o serie de activități. Cereți-le copiilor să facă o listă cu evenimentele viitoare sau cu cele în care prevăd că va fi util să o folosească. De asemenea, cereți-le să păstreze evidența situațiilor în care ar fi trebuit să o folosească. Prezentați-le copiilor niște situații dificile și pregătiți-vă pentru acele situații delicate și stresante folosind „Păstrează-ți calmul".

Unii copii, mai ales cei mai mari, s-ar putea să opună rezistență la această metodă. Poate fi util să o prezentați drept un exercițiu inventat de psihologii sportivi și de impresarii muzicienilor de toate tipurile în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive și muzicale (ceea ce și este de fapt). Discutați cu ei despre situații care provoacă anxietate (a-i cere cuiva o întîlnire, a merge la un interviu) și despre efectele pe care le are starea de neliniște asupra performanțelor personale. Cereți-le să-i urmărească pe atleți (jucătorii de baschet care aruncă mingea la coș și participanții la probele olimpice de sărituri în apă oferă demonstrații foarte bune) înainte de a face o ispravă care necesită concentrare și rezistență la stres. Spuneți-le copiilor că atleții respiră adînc sau se angajează într-o activitate care îi ajută să se calmeze. Este exact ceea ce urmărește și metoda „Păstrează-ți calmul". Apoi, încurajați-i să aplice aceste lucruri în cazul propriilor „evenimente" sociale și școlare. Dacă se poate, sfătuiți-l pe antrenorul de sport al copilului să prezinte metoda întregii echipe.

Metoda „păstrează-ți calmul" va fi mai eficientă dacă părinții exemplifică modul ei de utilizare, fac liste cu situații critice și le arată copiilor, în diverse moduri, că *autocontrolul nu îi privește numai pe ei.* Iată un exemplu în care s-a folosit această metodă cu copiii unuia dintre autori.

„Păstrează-ți calmul", în acțiune

Fiica mea (BSF) participă la repetițiile unei trupe de teatru împreună cu alți copii între 5 și 17 ani. Timp de patru luni, copiii realizează mai multe spectacole muzicale, susținute în fața părinților, a elevilor și a diverselor grupuri din comunitate. Fiica mea a învățat să-și controleze emoțiile și să lucreze eficient în acest grup format din copii de diverse vîrste. A trecut repede prin întreaga gamă de emoții de îndată ce a început stagiunea de toamnă. Nervii ei sînt puși la grea încercare de fiecare dată cînd trebuie să-și pregătească o nouă

probă pentru audiție, la fiecare început de stagiune. Folosirea metodei „Păstrează-ți calmul" o ajută cu siguranță să-și potolească anxietatea care o cuprinde cînd se apropie de scenă pentru a-și susține proba, în fața directorului și a celorlalți elevi din program. Cu calm, fata mea urcă pe scenă și reușește să se concentreze asupra a ceea ce are de făcut, știind că de această scurtă probă depind întreaga stagiune și rolurile pe care le va primi.

Dar acesta este numai începutul! A lucra eficient cu ceilalți copii este o altă aptitudine pe care trebuie să ți-o însușești cînd faci parte dintr-o trupă de teatru. Pe măsură ce competiția pentru roluri crește, cresc și gelozia și concurența între copii. Cum fiecare membru al grupului își dorește unul dintre rolurile principale, copiii trebuie să învețe să-și controleze emoțiile puternice. Deși fiica mea a avut norocul să primească roluri principale, deseori s-a confruntat cu problema modului în care au reacționat ceilalți copii.

În cursul stagiunii trecute, una dintre prietenele ei i-a spus: „Te urăsc. Eu voiam rolul principal din *Oklahoma*." Fiica mea ar fi putut foarte ușor să se apere și să aibă o atitudine ostilă față de prietena ei, dar a reușit să evite acest lucru, ceea ce a liniștit lucrurile. Pe durata stagiunii, apar multe asemenea situații, iar felul în care sînt rezolvate — sau nu — determină cît de eficient lucrează copiii împreună.

Fiți la înălțime în comunicarea cu ceilalți

Conform celor menționate anterior, inteligența socială și emoțională este un lucru complex. Nu există nici o tehnică, aptitudine sau abordare care să „rezolve" toate problemele sau să vă arate cum să luați decizii în mod chibzuit. Inteligența emoțională se dezvoltă pe niveluri care se întrepătrund, ca o înghețată de vanilie peste care s-a turnat o glazură de ciocolată caldă. Iată o altă „aromă" pe care s-o adăugați:

Pe lîngă conștientizarea sentimentelor și capacitatea de a controla emoțiile puternice, copiii trebuie să se afirme printr-o *comunicare încrezătoare*. Ei trebuie să facă diferența între stilurile de comportament pasiv, agresiv și încrezător.

Comunicarea încrezătoare este un mod de a arăta ce ai mai bun în tine. Pentru a comunica în acest fel, trebuie să fii conștient de patru elemente esențiale:

Poziția (Stați drept, aveți încredere în sine, dar fără aroganță)
Privirea (Priviți persoana în mod corespunzător; diversele culturi abordează în mod diferit această chestiune)
Vorbirea (Folosiți un limbaj potrivit, spuneți ce simțiți cu adevărat, dar fără insulte și jigniri)
Tonul vocii (Folosiți o voce calmă, nu vorbiți în șoaptă și nu țipați)

PPVT este un mod de a comunica cu ceilalți care vă permite să fiți sigur pe dvs. și să vă sporiți șansele de a fi înțeles și respectat de ceilalți.

Părinții le pot spune copiilor că există trei metode diferite de comunicare între oameni. Cei care folosesc aceste metode vor fi numiți Expansivul (agresivul), Introvertitul (pasivul) sau Eu (încrezătorul).

Expansivul este agresiv, impulsiv și dominator cu ceilalți. Nu-i pasă de sentimentele semenilor săi și încearcă să obțină ceea ce vrea, călcîndu-i în picioare. Știe ce vrea și încearcă să obțină acest lucru, dar nu ia în considerare alți factori și pe ceilalți oameni. Părinții îi pot ajuta pe copii să prevadă ce se poate întîmpla dacă Expansivul încearcă să obțină ceea ce dorește într-un mod agresiv. Deși uneori își împlinește dorința, ceilalți nu-l plac și asta îi poate afecta șansele de a obține ce-și dorește pe termen lung. În fiecare cămin sînt multe exemple de acest gen. Întrebați-l pe copil: „Dacă țipi la mine, crezi că fac ce vrei tu?" (Noi sperăm că nu!)

Introvertitul este slab și pasiv. Pare să-i pese mai mult de ceea ce vor ceilalți decît de ceea ce vrea el. Nu crede în sine și nu încearcă cu adevărat să obțină ceea ce și-ar dori. Îi lasă pe

ceilalți să-l calce în picioare. Deși evită conflictele, nu obține niciodată ceea ce și-a propus.

Evident, personajul Eu are o abordare mai pozitivă decît Expansivul și Introvertitul. El știe ce vrea și nu-i este teamă să ceară acest lucru. Dar ține întotdeauna cont de sentimentele și de drepturile celorlalți. „Eu" spune ceea ce simte, dar astfel încît să-l asculte și ceilalți. Știe că nu poate avea mereu ce-și dorește, dar știe, de asemenea, că modul cel mai bun de a încerca să obțină ceva este de a colabora cu ceilalți.

PPVT este un mod de a-i ajuta pe copii să acționeze ca personajul de tip Eu, nu ca un Expansiv sau ca un Introvertit. Copiii mai mari consideră că aptitudinile PPVT sînt importante, dar nu prea fac legătura cu cele trei personaje — Expansivul, Introvertitul și Eu. Însă pot da exemple în care aptitudinile PPVT au fost folosite „prea mult" sau „prea puțin" și își pot crea propriile lor etichete. Mulți copii pot eticheta ca Expansiv sau Introvertit o persoană pe care o cunosc ori un personaj din film sau de la televizor. Uneori se poate folosi un exemplu pozitiv pentru a le reaminti comportarea personajului Eu. De multe ori, este util să vorbiți despre PPVT în contextul unei probleme comune, cum ar fi discuțiile cu prietenii, întîlnirile cu cineva de sex opus, intrarea într-un grup, interviuri pentru slujbă sau de alte tipuri ori inițierea unor noi activități, cum ar fi mersul în tabără sau înscrierea într-un club sportiv.

Iată încă două activități PPVT ce pot fi folosite în diverse situații.

PPVT la Hollywood

Pentru a-i ajuta pe copiii dvs. să extragă mesajele pozitive din filmele pe care le urmăresc, îi puteți întreba cum și-au exprimat personajele anumite sentimente. Pe baza PPVT, le puteți pune întrebări despre limbajul trupului, privirea, felul în care vorbesc și tonul vocii personajelor. Pornind de la impresiile noastre despre momentele importante dintr-un film, putem să-i întrebăm pe ceilalți membri ai familiei dacă ei au

văzut lucrurile în același fel. Cînd personajele se comportă violent, este deosebit de util să-i întrebăm pe copii cum ar fi putut folosi aceștia PPVT pentru a-și atinge scopul, fără a se comporta ca un Expansiv.

PPVT în familie

Vin rude în vizită. Sau poate dvs. mergeți acasă la cineva. Deși este un moment dificil, el poate fi abordat cu succes — salutați pe toată lumea, fără a ofensa pe nimeni. Nu vă îngrijorați — de data asta PPVT va funcționa mai bine ca oricînd. „Cînd intră bunicul Jaime, stai drept, dar nu prea drept, nu-l privi în ochi, ci lasă-ți privirea în jos, spune-i « domnule » și ai grijă să vorbești calm, dar nu prea încet. Iar cînd vine Sheila cu bebelușul ei, trebuie urmate alte reguli PPVT." Cred că ați înțeles — cînd au loc întîlniri cu alte familii, interviuri pentru slujbă, discursuri în public și alte asemenea evenimente, PPVT poate fi integrat în pregătirile familiei dvs.

Detectoarele de probleme

Detectoarele de probleme reprezintă o metodă de a pune la un loc toate aceste aptitudini cu scopul de a reduce conflictele din familie și de a le permite copiilor să-și rezolve problemele în mod independent. Un detector de probleme este o foaie care poate fi completată de copii pentru a-i încuraja să se gîndească la o problemă și la modul ei de rezolvare înainte de a discuta despre asta cu un părinte. De exemplu, doi frați se ceartă. Amîndoi sînt trimiși să se „liniștească". După aceea, sînt încurajați să folosească metoda „Păstrează-ți calmul". În continuare, fiecare primește o foaie de detectare a problemelor, pe care trebuie să o completeze. După aceea, părinții discută despre aceste foi cu ambii copii, care sînt îndemnați să-și folosească aptitudinile PPVT.

Există două versiuni pentru detectoarele de probleme, în funcție de nivelul la care a ajuns copilul cu citirea și scrierea

(vezi cxemplele ce urmează). Pentru copiii mai mici, puteți desena o imagine a problemei. În cazul altora, poate fi necesar să-i ajutați să-și înregistreze răspunsurile. O soluție poate fi să le înregistreze pe o casetă sau să folosească un calculator (despre acest aspect vom mai vorbi în capitolul 7).

Folosirea detectorului de probleme

1. Copilul dvs. se văicărește fără încetare? Cereți-i să completeze un detector de probleme — de preferință, în liniște. Faceți aceasta în mod consecvent și veți descoperi că va renunța la văicăreală și că prin această metodă va fi încurajat să găsească un alt mod de a reacționa la probleme, frustrări sau dezamăgiri.

2. Într-o familie, copiii au ajuns acasă cu cîteva ore înaintea părinților și, ca mai întotdeauna, s-au luat la bătaie; după aceea, au sunat-o pe mamă la birou. Dar, din fericire, acasă exista un fax. Copiii au fost instruiți ca înainte de a-și suna la telefon părinții, să completeze un detector de probleme și să li-l trimită pe fax. Astfel s-a redus numărul apelurilor telefonice, copiii au început să se gîndească cum să rezolve problema înainte de a-i suna pe părinți, iar părinții au putut afla ce se întîmplă înainte de convorbirea telefonică.

3. Cînd copiii se confruntă cu o situație stresantă în afara familiei, ei pot de asemenea să completeze un detector de probleme și, apoi, să discute problema cu un părinte.

Un exemplu de detector de probleme

Următoarea foaie de detectare a problemelor a fost completată de un băiat pe care îl necăjea fratele lui. Părinții au discutat chestionarul cu ambii copii, pentru a-i ajuta să rezolve divergențele dintre ei. Ori de cîte ori apărea un conflict, primul pas era completarea unui detector de probleme. Sau, dacă voiau să se plîngă unul de celălalt, mai întîi erau nevoiți să completeze o asemenea foaie și să o înmîneze mamei lor (era singurul părinte).

Detector de probleme

Nume: *Jim* Data: *luni*

UNDE ERAI?
Acasă.

CE S-A ÎNTÎMPLAT?
Ea a rîs de mine, iar eu m-am supărat, așa că am lovit-o.

CINE A MAI FOST IMPLICAT?
Nimeni.

CE AI FĂCUT?
Am lovit-o.

CE AU FĂCUT CEILALȚI?
Au rîs de mine.

CUM TE-AI SIMȚIT? CUM S-AU SIMȚIT CEILALȚI?
Au fost furioși.

CUM CREZI CA TE-AI PURTAT?

1	2	3	4	5
prost	nu prea bine	binișor	bine	grozav

CÎT AI FOST DE SUPĂRAT?

1	2	3	4	5
îngrozitor	foarte supărat	supărat, dar nu foarte tare	puțin supărat	deloc

CE ALTE LUCRURI AI FI PUTUT SĂ FACI?
Să-i spun mamei, să o lovesc mai tare, să-i dau una să mă țină minte.

CE POȚI FACE ACUM, CA SĂ REZOLVI PROBLEMA SAU PENTRU CA EA SĂ NU MAI APARĂ ÎN VIITOR?
Nimic.

Exemplul precedent a fost un detector de probleme foarte util, din două motive. În primul rînd, faptul că a fost completat a permis rezolvarea imediată a conflictului. În loc să fie nevoie ca mama să încerce să afle cine, ce, cui i-a făcut și de ce, a aflat măcar în parte cum au decurs lucrurile. În al doilea rînd, deoarece completarea foii a durat cîteva minute, copilul s-a calmat și a devenit mai receptiv la discuțiile despre problemă. Acest DP ne spune foarte mult și despre nivelul de inteligență emoțională al acestui copil. Este conștient de sentimentele lui, capabil să-și exprime problema și să spună ce a făcut pentru a o rezolva. Dar îi lipsește capacitatea de a se autoevalua corect. De exemplu, a considerat că s-a purtat „grozav", lucru cu care poate că nu sînteți de acord. De asemenea, îi este greu să găsească soluții eficiente. Soluția lui „să-i spun mamei" este doar de fațadă, iar soluțiile mai realiste și agresive nu vor rezolva problema, ci dimpotrivă. Însă ultimul lui răspuns este poate cel mai concludent. Cînd a fost întrebat ce poate face în situația dată, a răspuns „Nimic." Acest răspuns arată că totul i se pare inutil și lipsit de speranță. Crede că nu poate face nimic ca să rezolve sau să evite problema, așa că de ce ar încerca? Aceasta ne sugerează că nu are nevoie de o pedeapsă, care n-ar face decît să-l demoralizeze și mai mult, ci de sprijinul și încurajarea părintească.

Dacă îi cereți copilului să completeze un detector de probleme, veți putea să-l „descifrați" mai bine, ceea ce vă va permite să faceți ce trebuie ca să-l ajutați să-și formeze aptitudinile de care are nevoie.

Detector de probleme

Nume: _____ Data: _____

UNDE A AVUT LOC PROBLEMA?

în autobuz	în hol	pe terenul de joacă
acasă	în curte	acasă la prietenul meu
la școală	la masă	în camera mea

Altele: _____

CE S-A ÎNTÎMPLAT?

cineva m-a supărat	cineva m-a jignit	cineva m-a înjurat
cineva m-a necăjit	cineva m-a înghiontit	cineva mi-a vorbit urît
cineva m-a lovit	am fost frustrat	am pierdut

Altele: _____

CINE A FOST? _____

M-AM SIMȚIT:

prost	supărat	jenat	speriat	rău
trist	îngrijorat	mînios	plictisit	nervos
furios	tulburat	jignit	deranjat	fericit

Altele: _____

APOI:

i-am lovit	i-am supărat	nu m-am jucat cu ei
i-am jignit	i-am spus unui om mare	am fugit
i-am ignorat	m-am strîmbat	le-am vorbit cu PPVT
le-am zis ceva urît	am folosit „Păstrează-ți calmul"	am plecat

CE MI-A PLĂCUT ÎN CEEA CE AM FĂCUT:

CE NU MI-A PLĂCUT ÎN CEEA CE AM FĂCUT:

CE VOI FACE DATA VIITOARE:

Detector de probleme

UNDE ERAI?

CE S-A ÎNTÎMPLAT?

CINE A MAI FOST IMPLICAT?

CE AI FĂCUT?

CE AU FĂCUT CEILALȚI?

CUM TE-AI SIMȚIT? CUM S-AU SIMȚIT CEILALȚI?

CUM CREZI CĂ TE-AI PURTAT?

1	2	3	4	5
prost	nu prea bine	binișor	bine	grozav

CÎT AI FOST DE SUPĂRAT?

1	2	3	4	5
îngrozitor	tare supărat	supărat, dar nu foarte tare	puțin supărat	deloc

CE ALTE LUCRURI AI FI PUTUT SĂ FACI?

CE POȚI FACE ACUM CA SĂ REZOLVI PROBLEMA SAU PENTRU CA EA SĂ NU MAI APARĂ ÎN VIITOR?

Un cuvînt de încheiere

În acest capitol am prezentat cîteva dintre cele mai eficiente și mai practice instrumente ale educației prin inteligență emoțională: amprentele emoționale, metoda „Păstrează-ți calmul", PPVT și detectoarele de probleme. Prin intermediul acestora, părinții îi pot ajuta pe copii să-și identifice sentimentele și să-și îmbunătățească autocontrolul. Detectoarele de probleme au fost folosite de zeci de mii de ori de părinți și copii pentru a ține evidența încercărilor de a-și impune autodisciplina și de a o îmbunătăți. Următorul pas este adăugarea unei strategii pentru rezolvarea problemelor și luarea deciziilor, care poate fi folosită într-o gamă largă de situații de fiecare zi — atît simple, cît și complicate. Acesta este scopul pe care ni l-am propus pentru Capitolul 6.

6

Îndrumați-i pe copiii dvs. să-și asume acțiuni responsabile: SATGIAPO ne vine în ajutor

SATGIAPO? Cine este SATGIAPO? Ce înseamnă SATGIAPO? De ce este important SATGIAPO? Cum îl puteți primi pe SATGIAPO în mijlocul familiei? Sînt întrebări aflate pe buzele fiecărei familii, care sînt subiectul fiecărui talk-show, sursa tuturor bîrfelor din ziare. Am exagerat, poate că nu e chiar așa. Dar poate că ar trebui să fie, deoarece acest acronim este deosebit de util.

SATGIAPO este modul nostru de a vorbi despre etapele pe care le pot parcurge adulții și copiii pentru a transforma ideile în acțiuni responsabile, chibzuite. SATGIAPO este un model pe care îl pot folosi părinții și copiii pentru rezolvarea problemelor. Numele reprezintă un acronim al etapelor necesare pentru abordarea acestor probleme și vom vorbi despre asta foarte curînd. SATGIAPO poate fi folosit și într-o manieră liberă cu copiii; îi călăuzește pe părinți atunci cînd le dau exemplu copiilor și cînd le pun întrebări ca să-i ajute să ia decizii bine întemeiate și să le pună în aplicare. În fine, poate fi folosit într-o oarecare măsură și de copii, dar asta nu se întîmplă de obicei în cadrul familiilor (este mult mai probabil să fie folosit în școli).

După ce ați început să clădiți o familie mai armonioasă, mai iubitoare și mai chibzuită, puteți face eforturi pentru a-i orienta pe membrii ei către acțiuni responsabile, bazate pe conceptele morale ale familiei. Nu vă faceți griji dacă nu este

încă totul perfect. În primul rînd, perfecțiunea nu există; creșterea copiilor este un proces continuu. Va trebui să aplicați în continuare toate lucrurile din capitolele precedente, într-o măsură mai mică sau mai mare, dar acum sînteți pregătit să adăugați un nou ingredient — procesul de rezolvare a problemelor.

Este important să rețineți că problemele nu se pot rezolva decît în contextul anumitor relații și valori. Uneori, copiii se încăpățînează să nu le vorbească părinților despre o problemă, pentru că se simt criticați și, prin urmare, devin defensivi. Oamenii se apără cînd li se pare că sînt atacați. De multe ori, părinții au convingerea că îi ajută pe copii să devină conștienți de o problemă pentru ca aceștia s-o poată rezolva, dar copiii cred că sînt criticați, iar acest gînd se adaugă sentimentelor neplăcute legate de ceea ce au făcut. Ei încearcă să se apere, refuză să-și recunoască vinovăția și cu cît părintele este mai insistent, cu atît copilul se dezvinovățește mai mult. De obicei, rezultatul final este cearta, și nu discuția pe care a dorit-o părintele.

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

A pune accentul pe sentimente, scopuri, planuri și aptitudini este metoda prin care vă ajutăm să vă coordonați sentimentele, gîndurile și acțiunile pentru a rezolva eficient problemele cu care vă confruntați. Educația bazată pe inteligența emoțională este, mai presus de toate, o abordare realistă. Nu

are nici un sens să simplificăm lucrurile în mod artificial sau să propunem niște idei grozave și să purtăm discuții extraordinare, fără a ne gîndi cum putem să le transpunem în practică. Haideți să examinăm un exemplu care arată cum putem folosi SATGIAPO în practică, apoi îl vom explica în detaliu.

O familie a venit la unul dintre cabinetele noastre să ne ceară ajutorul, deoarece fiul lor de 15 ani furase bani de la un prieten de familie. Părinții erau jenați, supărați și îngrijorați în legătură cu adolescentul lor. Cînd au vorbit cu el, la început a negat, apoi, pus în fața evidenței, și-a recunoscut furtul fără cea mai mică remușcare. Asta i-a înfuriat și mai tare pe părinți și a dus la adîncirea conflictului.

Dar ce se întîmplase de fapt? Oare părinții fuseseră chiar așa de nepricepuți și crescuseră un sociopat, care n-avea nici cea mai vagă idee cum să deosebească binele de rău și n-avea nici un simț al vinovăției? De multe ori, părinții reacționează față de copil de parcă ar fi într-adevăr niște părinți răi, care nu i-au insuflat valori potrivite sau simțul conștiinței și au crescut un ucigaș în serie.

Trebuie să aveți încredere în dvs. ca părinte. Cînd în modul de a judeca al copilului dvs. se strecoară o eroare, indiferent cît este ea de gravă, aceasta nu indică, în general, o tulburare psihopatologică majoră, care se poate vindeca numai prin ani întregi de terapie, medicamente sau internarea într-o clinică aflată departe de casă (chiar dacă vreți să-l trimiteți acolo). Trebuie să o priviți ca pe o „greșeală". Numai rareori se întîmplă ca părinții să nu le insufle copiilor valorile corecte, dar natura relației dintre părinte și copil poate afecta modul de exprimare a acestor valori.

În exemplul de față, pe măsură ce conflictul dintre părinte și copil se adîncea, copilul se apăra tot mai mult, iar părintele devenea tot mai ofensiv. Era necesar ca părintele și copilul să găsească o cale de a discuta problema și de a decide ce este de făcut. Era necesar ca părinții să fie conștienți de propriile lor sentimente și să decidă care ar fi acțiunea potrivită, iar fiul, la rîndul lui, trebuia să fie conștient de propriile-i

sentimente și să decidă care e acțiunea potrivită. În acest, caz, tot ce a făcut terapeutul a fost să servească familiei drept călăuză în acest proces. Dar, din fericire pentru dvs., noi vă dezvăluim acum acest proces, ca un bonus special pentru că ați cumpărat această carte. Sperăm ca aceasta să vă scutească de ani îndelungați de terapie costisitoare.

După cum am menționat mai devreme, SATGIAPO este un acronim al unei metode folosite pentru a rezolva probleme, a lua decizii și a planifica acțiuni. Este important să priviți acest lucru ca pe un proces, nu ca pe o formulă. Puteți să începeți cu mijlocul, să urmați metoda în sens invers, de la sfîrșit către început sau să o luați în ordine, pas cu pas. Uneori, veți pune în aplicare întreaga metodă, alteori numai o parte. În cazul copiilor mai mici, poate fi nevoie să munciți mai mult; copiii mai mari își vor asuma mai multe eforturi. Veți învăța o versiune prescurtată, aplicabilă atunci cînd vă presează timpul, și o versiune extinsă, destinată problemelor serioase de viață.

Cînd folosiți SATGIAPO pentru a rezolva mai ușor problemele, îl puteți păstra în mintea dvs. Cînd vreți să le arătați copiilor dvs. cum să-l folosească în mod independent, vă recomandăm să le prezentați metoda. SATGIAPO este la fel ca Jiminy Cricket din filmul *Pinocchio*, realizat de Walt Disney, sau ca un antrenor. Jiminy îi tot șoptea la ureche lui Pinocchio, dar tot Pinocchio trebuia să hotărască ce e de făcut. Un antrenor vă învață să jucați, dar stă deoparte în timpul meciului, atunci cînd sînteți pe teren. SATGIAPO vă oferă o metodă de a participa cu succes la meciul vieții.

După cum veți vedea în continuare, SATGIAPO necesită un ansamblu complex de aptitudini. Similar ca utilizare cu metoda „Păstrează-ți calmul", SATGIAPO este exemplificat mai întîi de către părinți, iar mai apoi aceștia îi învață pe copii și îi îndeamnă să-l folosească. Copiii ajung să folosească metoda în mod independent. Apoi devine un mod de a-i îndemna sau de a le reaminti să folosească aptitudinile învățate.

sînt însușite prin repetarea întregii metode, fără a pierde din vedere obiectivul principal — acela de a rezolva problema copilului. De fiecare dată cînd procesul este repetat, poate fi pusă în evidență o nouă „aptitudine secundară" (cum ar fi identificarea sentimentelor, stabilirea scopurilor sau un mod de comportare pozitiv). Atît cît este posibil, copilul este responsabil cu furnizarea ideilor care vor fi folosite în acest proces. Este important ca părintele să nu uite că obiectivul global este acela de a dezvolta capacitatea copiilor de a-și rezolva singuri problemele, în mod responsabil și independent. Iată ce înseamnă SATGIAPO:

1. Sentimentele îmi indică o acțiune chibzuită.
2. Am o problemă.
3. Țelurile îmi servesc drept ghid.
4. Gîndesc la ceea ce pot face.
5. Imaginez rezultate.
6. Aleg cea mai bună soluție.
7. Planific totul, anticipez capcanele, exersez planul și îl pun în aplicare.
8. Observ ce s-a întîmplat — și mă gîndesc ce trebuie să fac mai departe.

În continuare, vă prezentăm cîteva caracteristici importante ale fiecărui pas al metodei de rezolvare a problemelor, denumite SATGIAPO.

Sentimentele îmi indică o acțiune chibzuită

Sentimentele reprezintă primul pas în rezolvarea problemelor, deoarece ele ne înștiințează că trebuie să facem ceva. Dacă starea noastră generală este bună, înseamnă că nu avem nici o problemă. Dar atunci cînd copiii trăiesc sentimente neplăcute, au tendința să se agațe de ele și să se blocheze sau să acționeze necorespunzător. De obicei, pentru ei sentimentele neplăcute reprezintă sfîrșitul poveștii. SATGIAPO îi învață să nu privească aceste sentimente ca pe rezultatul final al unui eveniment neplăcut, ci să le folosească pentru a obține ceea ce vor. O comparație potrivită este durerea fizică. Dacă cineva se taie și nu simte durerea, s-ar putea să nu observe, iar sîngerarea să-i provoace moartea. Durerea pe care o simte după ce s-a tăiat îi dă de știre că există o problemă și trebuie să facă ceva ca s-o rezolve. Dacă nu rezolvă problema, probabil că lucrurile se vor înrăutăți. La fel e și cu sentimentele neplăcute. Dacă ești supărat, știi că te afli într-o situație care trebuie rezolvată și că dacă nu o rezolvi, probabil va fi mai rău. Faptul de a folosi sentimentele ca pe o sugestie de a întreprinde o acțiune chibzuită modifică perspectiva asupra sentimentelor neplăcute și copiii se vor simți în stare să acționeze.

Este important să fiți conștient de sentimente și să le identificați. În general, sentimentele copiilor sînt ca niște comutatoare cu două poziții (deschis/închis), fără stadii intermediare. Ei sînt fie buni, fie răi, fie fericiți, fie triști, fie sătui, fie flămînzi. Este necesar să învețe că între cele două extreme există o gamă completă de emoții și să știe să deosebească aceste sentimente. De exemplu, deseori, copiii nu fac distincție între dezamăgire și furie. Învățînd să eticheteze diversele emoții pe care le încearcă, copiii vor putea alege modul potrivit de a acționa. Nu faceți același lucru atunci cînd sînteți dezamăgit și atunci cînd sînteți furios. A învăța să-ți identifici corect sentimentele înseamnă a-ți forma un vocabular al emoțiilor, conform celor discutate anterior.

Am o problemă

Asta nu înseamnă că problema a apărut din vina copilului (chiar dacă așa a fost), ci că este responsabilitatea lui să o rezolve. Nu are nici un rost să încerci să-l faci pe un copil să-și recunoască vina. Ideea nu este de a-și recunoaște vinovăția, ci de a-l face să înțeleagă că el este cel care se simte supărat și,

recunoască vina. Ideea nu este de a-și recunoaște vinovăția, ci de a-l face să înțeleagă că el este cel care se simte supărat și, prin urmare, el este cel care trebuie să iasă cu bine din situația în care se află. Chiar dacă va aduce tot felul de argumente pentru a demonstra că nu din vina lui s-a întîmplat totul, asta nu rezolvă lucrurile. De multe ori, copiii dau vina pe altcineva și, prin urmare, consideră că este responsabilitatea celor învinuiți de ei să rezolve problema. Aceasta îi face neputincioși, pentru că se concentrează asupra a ceea ce ar trebui să facă alții. Obiectivul acestei etape a metodei de rezolvare a problemelor nu este de a-l face pe copil să-și recunoască vina, ci de a-l ajuta să-și accepte responsabilitatea pentru rezolvarea ei și să o exprime în cuvinte. Un alt aspect important este acela că problema nu poate fi rezolvată prin *sentimente*; tot ce puteți face este să vă gîndiți la *acțiunile* potrivite. A-l face pe copil să găsească o exprimare potrivită pentru situația dificilă în care se află reprezintă o altă metodă de a stimula controlarea impulsului. Dacă vă gîndiți și vorbiți, probabil că încă nu acționați.

Este dificil ca în același timp să identificați o anumită nemulțumire și să o separați de alte probleme sau sentimente care vă asaltează. În acest moment, dacă copiii vorbesc despre probleme care nu sînt relevante pentru situația respectivă, puteți face unul dintre următoarele două lucruri: folosind tehnica „Colombo", să-l întrebați în ce fel se leagă spusele lor de sentimentele despre care vorbeau inițial; sau îi lăsați să continue, făcînd pașii următori. La un anumit moment, poate vor observa că soluția propusă de ei nu rezolvă problema ca atare. Atunci reveniți și reformulați enunțul. De asemenea, este posibil ca noua problemă a copilului să fie, de fapt, problema reală care îl supără.

De exemplu, să zicem că doi copiii se bat. Părintele îi întreabă ce s-a întîmplat. Unul dintre ei spune că John e un bădăran. Dacă, apoi, încearcă să propună soluții pentru a rezolva acest lucru, s-ar putea să observe că orice ar face, nu e sigur că-l poate determina pe John să fie mai puțin bădăran.

În plus, aceste soluții se bazează mai mult pe ideea ca John să facă ceva, ceea ce este mai curînd o dorință, decît o rezolvare inteligentă a situației. Îl puteți ajuta pe copil să reformuleze problema, astfel încît enunțul lui să se refere la sine. De exemplu, el poate spune astfel: „Nu-mi place că John mă tot necăjește" sau „Cînd John mă necăjește, mă simt prost (sau furios) etc."

Țelurile îmi servesc drept ghid

Una dintre cele mai importante părți ale SATGIAPO este T: „Țelurile îmi servesc drept ghid." În ziua de azi, sînt mulți copii cărora le lipsesc concentrarea, orientarea și motivația. Mulți părinți sînt îngrijorați de felul nepotrivit în care copiii lor își folosesc timpul — atît în ce privește activitățile școlare, cît și pe cele recreative. Un fapt care deseori trece neînțeles este acela că stabilirea scopurilor este o aptitudine și, prin urmare, poate fi învățată. Odată însușită, ea va fi folosită, pentru că ne ajută să scăpăm de stres.

De exemplu, cînd avem foarte multe de făcut și ne simțim copleșiți, care este cel mai firesc lucru pe care-l putem face? Să alcătuim o listă! Și ce înseamnă să facem o listă? Este o activitate de stabilire a scopurilor, care ne călăuzește în acțiunile noastre. Odată ce ne-am făcut o listă, avem tendința să ne simțim mai bine, avem un sentiment de ușurare. Ca dovadă că acest lucru este cum nu se poate mai adevărat, mulți dintre noi fac o pauză după alcătuirea listei — chiar dacă nu ne-am ușurat povara. Vă vom arăta cum în activitățile de fiecare zi, de la a lua cina în oraș pînă la micul dejun, însoțit de rutina fiecărei dimineți și rezolvarea temelor pentru acasă, cît și a sarcinilor extrașcolare, îi puteți ajuta pe copiii dvs. să-și dezvolte aptitudinile legate de stabilirea scopurilor și atingerea lor.

Un scop este acel lucru dorit de cineva. Poate fi gîndit ca o problemă pe dos: problema este că mi-am făcut temele tîr-

ziu; scopul meu este să-mi fac temele la timp. În lipsa scopurilor, nu avem nici o direcție.

Copiii trebuie să înțeleagă faptul că scopurile oferă o direcție acțiunilor noastre, pentru a obține ceea ce vrem cu adevărat. De asemenea, este important ca ei să învețe să-și stabilească scopuri rezonabile și tangibile. Acest lucru se va întîmpla cu timpul, pe măsură ce copilul exersează acest proces. De asemenea, este necesar să identificăm scopurile secundare și să ne definim prioritatea. De exemplu, poate că scopul dvs. este să fiți o persoană populară. Scopurile secundare pot fi să faceți pe grozavul și să vă plimbați cu prietenii, să luați note bune și să cîștigați bani (și asta poate face pe cineva popular). Evident, aceste scopuri secundare pot intra în conflict. Dacă devine conștient de ele, copilul poate învăța să amîne recompensele, iar discuțiile despre ele pot constitui o activitate foarte utilă.

Ceva mai devreme, cînd am vorbit despre scrierea unei Declarații de intenție a familiei, am avut în vedere și aceste discuții despre scopuri. În prezent, declarațiile de intenție se folosesc mult în cadrul firmelor, pentru a conferi o direcție unitară, pentru ca toată lumea — de la paznicul de noapte pînă la director — să știe ce rol are firma respectivă și încotro se îndreaptă. O Declarație de intenție a familiei are același rol. Este o afirmare a valorilor și a țelurilor globale ale familiei. Dacă încă n-ați făcut-o, poate acum ar fi un moment potrivit să vă gîndiți serios la asta.

Gîndesc la ceea ce pot face

Măcar de-ar exista o baghetă magică cu care părinții ating creștetul copiilor și aceștia încep să gîndească! De obicei, „bagheta magică" folosită pentru a-i face pe copii să gîndească sînt pedepsele, iar singurul lucru la care se gîndesc copiii în această situație este că părinții lor îi urăsc. Scopul acestei etape din metoda noastră este modest: a-l ajuta pe copil să se gîndească la diversele lucruri pe care le poate face, fără a catalo-

loga ideile drept bune sau rele. Unul dintre motivele pentru care metoda SATGIAPO este atît de frumoasă este acela că împarte un proces extrem de complex în secțiuni concrete, ușor de manevrat, care pot fi prezentate și însușite direct. De cîte ori nu v-ați pus întrebarea retorică: „De ce nu te gîndești înainte să faci ceva?" SATGIAPO îl învață pe copil cum să facă aceasta, fără a presupune că el poate face aceasta.

Învățîndu-i pe copii să gîndească înainte să acționeze, îi învățăm cum să-și controleze impulsurile. De asemenea, vrem să-i învățăm să gîndească creativ. Este ceea ce se numește „gîndire liberă" (un mod de a gîndi care nu se conformează șabloanelor). Pentru aceasta, este necesar un proces de *brainstorming*, în care judecata critică nu-și are locul. Este important ca nici părintele și nici copilul să nu-și cenzureze gîndurile, pentru că aceasta blochează gîndirea creativă. Uneori, o idee trăsnită vă ajută să veniți cu o idee bună. De exemplu, dvs. și copilul dvs. vă gîndiți cum să vă faceți prieteni. Copilul sugerează că ar putea să-i plătească pe alți copiii ca să fie prietenii lui. Asta vă face să vă gîndiți la o petrecere pentru un grup de copii.

Este important să vă gîndiți la cît mai multe lucruri. Pe parcursul procesului, puteți să rafinați sau să combinați idei. În cazul copiilor mai mici sau refractari, poate fi nevoie ca părintele să ofere mai multe sugestii, dar nu e nici o nenorocire aici. După o perioadă de „antrenament", copiii încep să se descurce binișor. Cu cît veniți cu mai multe soluții, cu atît sînt mai multe șanse să obțineți ceea ce vreți. Viața este complexă și rareori se întîmplă ca o problemă să aibă o singură soluție corectă.

Imaginez rezultate

Pe lîngă o baghetă magică, n-ar fi grozav să avem și un glob de cristal? Am putea să ne uităm prin el ca să vedem ce se va întîmpla. Uneori, ne gîndim că poate ne-am ales profesia greșit și că de fapt ar fi trebuit să înființăm un serviciu te-

lefonic de educație paranormală. Dar pînă atunci, va trebui să vă învățați copiii să-și ghicească singuri viitorul. Printre altele, aceasta presupune să-i învățați să-și închipuie ce se poate întîmpla înainte de a face ceva. N-ar fi grozav? Din păcate, nu vă puteți aștepta ca aceasta să se întîmple de la sine și nici nu le-o puteți cere; trebuie să-i învățați. Pentru aceasta, puneți întrebări, oferiți explicații și exersați. Îi ajutați pe copii să înțeleagă consecințele acțiunilor trecute (vă mai amintiți că „În viață se întîmplă tot felul de lucruri"?), să se gîndească la ce se va întîmpla după ce aplică SATGIAPO și să îi lăudați atunci cînd iau decizii bune.

După ce copilul s-a gîndit la lucrurile pe care le poate face pentru a rezolva problema, trebuie să-și închipuie ce s-ar întîmpla dacă și-ar pune ideile în practică. Verbul „a imagina" a fost ales special, pentru că are conotația de *a vedea*. Poate fi de ajutor atunci cînd copiii pot să-și imagineze rezultatele, nu doar să se gîndească la ele. Acest lucru se poate face după fiecare opțiune (mai ales pentru copiii mai mici) sau după alcătuirea întregii liste. Cînd îi prezentați copilului această fază, trebuie să subliniați importanța faptului de a anticipa consecințele acțiunilor întreprinse. Copiii trebuie să înțeleagă că orice acțiune are o consecință. Puteți exersa aceasta ca pe un joc, sugerînd o acțiune și cerîndu-i copilului să se gîndească la o consecință. De exemplu, dacă acțiunea este „să împarți jucăriile cu alții", consecința va fi ...; dacă acțiunea este „te bați cu fratele tău", consecința este ...

Este necesar să-l încurajați pe copil să-și imagineze mai multe rezultate, atunci cînd este cazul. Un copil își poate imagina că dacă își lovește un coleg, acesta nu-l va mai supăra, dar și că poate să fie lovit la rîndul lui și că va da de bucluc. De multe ori, părintele va trebui să adauge posibile consecințe, pe care copilul nu le-a prevăzut.

Aleg cea mai bună soluție

Dacă ați ajuns pînă aici, copilul dvs. probabil a uitat că aplicați metoda SATGIAPO. Poate că și dvs. Trebuie să reveniți la problema și la scopul inițial. Copiii se lasă distrași cu ușurință și sînt adevărați experți în a le abate atenția părinților, mai ales cînd vorbesc despre problemele lor. De obicei, cea mai bună metodă de a trata comentariile care nu au legătură cu subiectul este să le ignorați, mai ales pe cele cu care doresc să vă provoace. Reamintiți-le dorința pe care și-au exprimat-o. Asigurați-vă că ați găsit soluția potrivită. Poate fi nevoie să faceți din nou unul sau mai mulți dintre pașii anteriori. Puteți combina mai multe soluții. De exemplu, cînd scopul copilului este să treacă un test, soluția poate fi să-și alcătuiască un program de studiu, să cheme un prieten ca să învețe împreună și să recapituleze toate problemele.

Planific totul, anticipez capcanele, exersez planul și îl pun în aplicare

Acesta este un pas destul de cuprinzător. Dacă un copil — sau un adult — ar reuși să parcurgă măcar această etapă a procesului, ar deveni expert în relațiile sociale. Planificarea nu este un proces la fel de natural cum este comportamentul impulsiv, din cauza influenței emoțiilor. Dar așa cum am afirmat de mai multe ori în această care, îl puteți învăța pe copil aceste aptitudini.

Trebuie să le prezentați copiilor planificarea ca pe un mod în care își pot spori șansele de a obține ceea ce vor. De exemplu, dacă un copil vrea să aibă un tovarăș cu care să stea peste noapte, poate pur și simplu să-și sune niște prieteni sau poate să facă un plan în legătură cu cine va veni, cînd va veni, ce vor face, unde vor dormi și cum le va cere el voie părinților. Cînd îi prezintă unui copil conceptul de planificare, părinții pot folosi analogii din lumea adulților, cum ar fi ce înseamnă

să planifici să-ți cumperi un automobil, în loc să-l iei pe primul care-ți iese în cale sau să planifici o vacanță, în loc să te urci pur și simplu în mașină și s-o iei din loc.

Anticiparea capcanelor sau a obstacolelor ivite în calea planului poate evita frustrarea și eșecul. Dacă se gîndesc dinainte la lucrurile ce-i îi pot împiedica să-și pună planul în aplicare, copiii vor fi pregătiți din timp pentru aceste capcane. Acesta este un alt mod de a reduce reacțiile impulsive.

La fel ca orice altă aptitudine, nouă sau veche, și aceasta trebuie practicată. Aptitudinile sociale se învață folosindu-le. Dar în loc să-i aruncăm pe copii în ocean ca să exerseze înotul, îi punem să joace roluri. Trebuie să imaginați acțiuni cît mai concrete și mai apropiate de viața reală, pentru ca ei să le poată folosi fără probleme în lumea reală. Poate copiii dvs. spun că vor face ceva, dar cînd sînt confruntați cu realitatea, s-ar putea să nu știe ce să facă sau să acționeze nepotrivit. De asemenea, punîndu-i să joace un rol, părinții pot observa și alte aptitudini care le lipsesc, cum ar fi comunicarea pozitivă sau controlarea furiei (folosiți „Păstrează-ți calmul", de exemplu).

„Punerea planului în aplicare" înseamnă că copilul trebuie să-și ia angajamentul că va face un anumit lucru și apoi chiar să-l facă. De asemenea, copilul trebuie să spună exact cînd va acționa așa cum s-a angajat. Nu este suficient să știi ce ai de făcut și cum să rezolvi problema; în lipsa unui angajament de a încerca, sînt mai puține șanse de a trece la fapte.

Observ ce s-a întîmplat și mă gîndesc ce am de făcut în continuare

Este important ca părintele să discute cu copilul despre ce s-a întîmplat atunci cînd și-a pus planul în aplicare. Această tactică are două scopuri: în primul rînd, copilul va ști să-și ia problema în serios, iar în al doilea rînd, se simte încurajat să se autoevalueze. Ce crede acum copilul despre respectiva situație? A funcționat planul? S-au ivit obstacole neașteptate? Ceea ce a obținut a fost ceea ce-și dorea cu adevărat?

Un alt aspect al rezolvării problemelor este de a-i face pe copii să înțeleagă că, în ciuda tuturor eforturilor pe care le fac, s-ar putea ca planurile lor să nu reușească. Noi, adulții, știm că așa e viața. Dinamica socială este atît de complicată, încît este imposibil să deținem întotdeauna soluția ideală. Nu putem face decît să ne străduim. Dacă un copil înțelege aceasta de la început, el va fi mai puțin vulnerabil. Poate fi necesar să regîndiți problema sau decizia și să vă angajați într-un nou proces SATGIAPO, folosind rezultatul procesului inițial ca pe o problemă de rezolvat. Aveți grijă să începeți cu sentimentele copilului, legate de faptul că n-a rezolvat problema sau că nu a luat decizia potrivită.

Aplicații ale metodei SATGIAPO în viața de fiecare zi

Există trei aplicații ale metodei SATGIAPO în viața de familie. Prima este destinată părinților care vor să-și rezolve propriile probleme. V-am oferit o mulțime de strategii și nu este ușor să decideți ce să faceți și cînd. De exemplu, poate că mergeți cu mașina și copiii se ceartă în spate. Puteți aplica un proces SATGIAPO rapid pentru dvs. înșivă:

S — supărat, obosit
A — copiii se ceartă
T — vreți să se înțeleagă
G — să trageți pe dreapta pentru a lua o pauză
— să țipați la ei
— să-i amenințați că le luați unul dintre lucrurile la care țin
— să-i întrebați care e problema
I — prea periculos
— mă simt prost
— îi auziți văicărindu-se
— ați rezolvat problema?

A — întrebați care e problema
P — „Păstrează-ți calmul", le vorbiți pe un ton neutru, le cereți să vorbească pe rînd
O — Dacă nu merge, îi amenințați că nu le dați desert după masă și suportați văicăreala

Sugestii pentru părinții care vor să-și îndrume copiii în vederea luării unor decizii și a asumării unor acțiuni responsabile

A doua aplicație este aceea de a-i călăuzi pe copii în procesul SATGIAPO, încurajîndu-i să-și conceapă propriile acțiuni, bine chibzuite, fără a le prezenta procesul în mod formal. Puteți face acest lucru într-un fel mai spontan decît SATGIAPO. La sfîrșitul acestui capitol, vom prezenta o serie de întrebări pe care le puteți pune la fiecare pas. Puteți pune întrebări în fiecare etapă, în funcție de situație. Uneori, veți dori să începeți de la „A", pentru a vă face o idee cu privire la problemă înainte de a vorbi despre sentimente. Alteori, puteți discuta ce a făcut copilul ca să rezolve problema (fazele „A„ și „P"), trecînd apoi la sentimente, problemă, scop și alte opțiuni (faza „G"). Acest lucru îl puteți considera un proces, nu o succesiune care trebuie respectată pas cu pas. Cînd faceți asta, amintiți-vă să folosiți principiile călăuzitoare. Răbdarea și perseverența sînt deosebit de importante cînd copilul răspunde „Nu știu."

Sugestii generale

Începeți încet și cu răbdare. Încercați să vă dați seama în ce măsură va accepta copilul dvs. să se gîndească și să răspundă la întrebări. Pentru acei copii care nu sînt obișnuiți cu acest mod de gîndire, poate fi obositor din punct de vedere mental; dacă la început protestează, nu considerați că ei vor să evite eforturile dvs. Treptat, parcurgeți cu ei toate etapele

sau concentrați-vă numai asupra aspectelor care credeți că au o importanță deosebită în situația respectivă.

Sugestii, întrebare cu întrebare

S Asigurați-vă că copiii folosesc cuvinte care exprimă sentimente și nu oferă descrieri ale problemei sau a ceea ce au făcut. Poate fi nevoie să le atrageți atenția, sugerîndu-le „amprenta emoțională" (Te-ai simțit nervos? Ai simțit în stomac un gol? Te-ai înroșit la față?) Poate fi dificil, dar pentru copil este important să învețe.

A Aveți grijă să încurajați detaliile și străduiți-vă să înțelegeți succesiunea evenimentelor și a acțiunilor: cine ce a făcut și cînd.

T Determinați-i pe copii să se concentreze asupra a ceea ce își doresc; nu asupra a ceea ce vor să facă ei sau alții, ci asupra scopului, a rezultatului final, după ce totul s-a terminat și problema s-a rezolvat. Rețineți că nu dvs. trebuie să indicați scopul. Aveți grijă, deoarece copiilor le poate fi greu să facă deosebirea dintre un scop și ceea ce pot face pentru a-și atinge scopul.

G Cînd propuneți diverse opțiuni, întrebați-i ce au încercat deja. Aceasta le dă încredere să se gîndească la situație în mod independent. De asemenea, vă oferă o șansă să aflați cum gîndesc copiii dvs. pe cont propriu. După aceea, cereți-i copilului să vină cu cît mai multe variante posibil. Nu criticați, oricît v-ar fi de greu; doar ascultați-l și încurajați-l să promoveze și alte idei. Cu cît obțineți mai multe idei, să zicem patru sau cinci, cu atît mai va fi eficientă acțiunea pe care o va alege în final.

I Examinați fiecare opțiune; uneori este util să le notați ca să le țineți minte. Cereți-i copilului să anticipeze posibilele rezultate, folosind limbajul imaginilor pentru ca totul să fie cît mai viu și cît mai real. Și acestea pot fi notate, ca și cum ați face analiza unei propoziții. Puteți arăta posibilele rezultate ale diverselor soluții. Puteți evidenția rezultatele pe termen lung și pe cele pe termen scurt, precum și consecințe

le pentru copii și pentru celelalte persoane implicate. După ce ați exersat puțin, puteți adăuga rezultate probabile de care dvs. sînteți conștient, dar la care copiii poate că nu s-au gîndit.

A Rolul unei soluții este acela de a atinge un scop. Reamintiți-le copiilor scopul și întrebați-i dacă soluția găsită le va permite să-l atingă.

P Stabiliți cine, ce, unde și cum. Detaliile sînt esențiale în alcătuirea unui plan responsabil și chibzuit și pentru a spori șansele. Anticipați problemele care pot apărea cînd copilul pune planul în aplicare și modul în care el le poate rezolva. Folosind simulări, îl puteți învăța pe copil aptitudinile sociale necesare pentru a transpune o idee în practică, ceea ce îi sporește șansele în aplicarea planului. Puneți-l pe copil să-și ia angajamentul că va încerca planul. Pregătiți-l pentru eventualele frustrări cu care se va confrunta cînd încearcă să-și atingă scopul. Puneți-l să se gîndească ce ar face atunci, inclusiv repetarea procesului SATGIAPO. În cazul copiilor mai mici, poate fi nevoie să săriți peste această etapă, deoarece necesită un nivel relativ înalt al capacităților cognitive.

O După ce copilul își pune planul în aplicare, discutați cu el ce a făcut și ce nu. Nu vă descurajați dacă n-a folosit planul. Discuțiile ulterioare pot fi extrem de importante: îi aduc aminte copilului că trebuie să rezolve problema, îl ajută să adapteze planul, dacă este nevoie, și îi comunică faptul că țineți la el cu adevărat.

Povestea unui tată care a folosit SATGIAPO

Unul dintre autori a combinat metodele SATGIAPO și „Păstrează-ți calmul" pentru a rezolva o situație delicată, legată de fiica lui. Povestea oferă un exemplu sugestiv privind modul de aplicare a acestor tehnici.

Fiica mea, care are 9 ani, a participat în ultimele două veri la o tabără recreativă. Punctul culminant al sesiunii de trei

săptămîni este o piesă sau o satiră pusă în scenă de participanți și prezentată în fața părinților. Fiica mea și-a adus întotdeauna o contribuție importantă la producție și a avut ocazia să facă o parte din coregrafie și să selecteze muzica folosită în cadrul piesei. Anul acesta ținea foarte mult să pună în scenă o satiră pe muzica din spectacolul *Annie* de pe Broadway. Cînd a ajuns în tabără, a aflat că alți copii voiau să facă o satiră pe baza filmului *Space Jam*. Prin urmare, copiii au supus la vot și au hotărît să folosească muzica din *Space Jam*. În ziua aceea, fiica mea a venit acasă foarte supărată și am avut discuția următoare:

TATĂL: Cum a fost azi în tabără?

FIICA: Aș prefera să nu vorbesc despre asta.

TATĂL: Haide, spune, cum a fost în tabără astăzi?

FIICA: N-a mers prea bine.

TATĂL: Ce vrei să spui cu asta?

FIICA: Știi, copiii nu se puteau hotărî ce satiră să facă, iar eu voiam foarte mult să folosim muzica din *Annie*, dar nimeni altcineva nu mai voia, în afară de o altă fată din grupul meu; așa că am supus la vot și majoritatea copiilor erau de acord să folosim cîntecele și muzica din *Space Jam*, care este de-a dreptul îngrozitoare. Nu-mi place deloc muzica aia.

TATĂL: Cum te-ai simți cînd s-a întîmplat asta?

FIICA: M-am simțit furioasă și supărată.

TATĂL: Asta-i tot ce-ai simțit? (Reformularea scoate la iveală și alte sentimente.)

FIICA: Păi, mă simțeam și foarte frustrată și dezamăgită. Așteptam de multă vreme să fac asta.

TATĂL: Mda, cred că e greu cînd ești sigur că o să faci ceva și apoi nu merge. Acum ce-ai de gînd să faci?

FIICA: Am luat hotărîrea să nu particip la spectacol!

TATĂL: Hai să examinăm puțin altfel această situație.

FIICA. Ce vrei să spui?

TATĂL: Mă întrebam dacă ai putea să-mi spui cu propriile tale cuvinte care crezi că este problema? (Aici definim problema.)

FIICA: Păi, ceilalți copii nu vor să folosească muzica din *Annie* pe care am propus-o eu. Asta este, și sînt supărată.

TATĂL: Asta-i tot?

FIICA: Voiam tare mult să folosesc muzica asta ca apoi să am și eu un rol principal și să interpretez unul dintre cîntecele mele preferate, „Mîine".

TATĂL: Deci chiar voiai să fii în lumina reflectoarelor.

FIICA: Cred că problema este că voiam să cînt melodia asta și să am un rol principal în spectacol! (Acum ajungem la inima problemei.)

TATĂL: Nu-i nimic rău în asta. Dar, uneori, sînt și alți copii care trebuie să aibă ocazia de a juca un rol principal în piesă. Acum, că știi care este problema, hai să stabilim niște scopuri pentru tine — chiar dacă nu vrei să iei parte la spectacol. (O îndeamnă să-și propună scopuri.)

FIICA: Ce vrei să spui cu asta?

TATĂL: Chiar dacă nu ai un rol principal în spectacol, sînt și alte lucruri pe care le dorești în legătură cu spectacolul ăsta?

FIICA: Știi, nu m-aș fi gîndit niciodată la asta! Cred că unul dintre scopurile mele ar fi să văd că decorul este bine făcut și că dansurile ies bine.

TATĂL: Asta e! Acum hai să ne gîndim la niște lucruri pe care le-ai putea face! Să ne punem mintea la contribuție. (Gîndiți-vă la cît mai multe variante posibile.)

FIICA: Bine! Cred că aș putea să-l întreb pe îndrumătorul meu dacă aș putea ajuta la pictarea decorului, la coregrafie sau chiar să fiu asistent de regie.

TATĂL: Excelent! Ai niște idei grozave! Acum hai să ne imaginăm ce presupun aceste idei. De exemplu, ce crezi că se va întîmpla dacă te hotărăști să-i ajuți la decor?

FIICA: Cred că dacă ajut la decor, aș vedea că și ceilalți copii îmi apreciază talentele artistice și ar fi fericiți că-i ajut.

TATĂL: Foarte bine! Și cum e cu coregrafia? (Încurajați-l să-și imagineze rezultatele.)

FIICA: Știi, am fost la multe ore de dans și cred că îndrumătorilor și copiilor le-ar plăcea dacă i-aș ajuta să pună în scenă mișcările de la diferite dansuri.

TATĂL: Și cum e să fii asistent de regie?

FIICA: Păi..., nu știu sigur.

TATĂL: Ce vrei să spui?

FIICA: Cred că ar fi amuzant să-l asist pe regizor, dar mi-e teamă că n-or să mă asculte ceilalți copii.

TATĂL: Înțeleg ce vrei să spui. Care crezi că este cea mai bună soluție pentru tine? (Alege cea mai bună soluție.)

FIICA: Cred că mi-ar plăcea să ajut la coregrafie. În acest fel, m-aș distra și i-aș ajuta pe ceilalți copii cu spectacolul.

TATĂL: Sună bine, dar cum o să-i abordezi pe ceilalți copii și pe coregrafi? (Planificarea!)

FIICA: Poate că mîine aș putea să vorbesc cu îndrumătorul meu și să-i împărtășesc ideea mea de a-i ajuta la spectacol.

TATĂL: Cînd crezi că ar fi cel mai bine să vorbești cu îndrumătorul tău?

FIICA: Cred că după ce ai să mă duci tu în tabără, înainte să vină ceilalți, aș putea să vorbesc cu el despre ideea mea. Știi, s-ar putea să fiu puțin nervoasă!

TATĂL: Amintește-ți că, înainte de a vorbi cu îndrumătorul, poți să folosești oricînd strategia „Păstrează-ți calmul" pe care o știi deja.

FIICA: E o idee bună, poate că acum o să exersez „Păstrează-ți calmul" și o să repet cu tine ce o să spun.

TATĂL: Excelent!

FIICA: Bine, acum că m-am calmat, aș putea să-l întreb politicos pe îndrumătorul meu dacă pot să ajut la coregrafie.

TATĂL: Cum te simți acum?

FIICA: Mă simt mai bine în legătură cu tabăra.

TATĂL: Grozav! Mîine poți să încerci să-ți pui planul în apli care și pe urmă o să vedem cum a mers. (Observă ce se întîmplă și se pregătește pentru discuția viitoare.)

FIICA: Mulțumesc, tată!

Cu ajutorul unor întrebări simple și folosind abordarea SATGIAPO, am reușit să-mi ajut fiica să rezolve această problemă. Cu cît părinții îi încurajează mai mult pe copii să folosească SATGIAPO, cu atît este mai probabil ca aceștia să-și însușească etapele metodei și să le folosească în mod spontan pe măsură ce cresc.

Prezentarea metodei SATGIAPO

A treia aplicație este aceea de a-i învăța pe copii metoda SATGIAPO în mod formal pentru a o folosi drept ghid pentru a rezolva problemele și de a-i ajuta pe copii să acționeze pe baza unui plan bine gîndit. Pentru această aplicație, mai formală și mai structurată, mai întîi trebuie să prezentați metoda SATGIAPO, folosind analogia cu Jiminy Cricket sau cu antrenorul unei echipe. Apoi, vorbiți despre modul în care asta îl poate ajuta pe copil să-și rezolve problemele și să obțină ceea ce vrea. După aceea, vorbiți despre fiecare literă, punînd în evidență aspectele importante și folosind exemple. Spuneți-i, dup aceea, că veți practica și folosi SATGIAPO în diverse moduri.

După prezentarea metodei, faceți rost de o casetă video cu o telenovelă sau un film despre o familie. Urmăriți filmul împreună cu copilul și folosiți SATGIAPO pentru a discuta despre sentimentele, problemele și scopurile personajelor. Cînd este necesar, folosiți butonul de pauză. Cînd vorbiți despre sentimente, concentrați-vă asupra indiciilor nonverbale, cum sînt mimica feței sau gesturile personajelor. Cînd vorbiți despre planificarea acțiunilor, identificați ce aleg să facă eroii din film și cereți-i copilului să se gîndească la alternativă. Filmul vă poate oferi o mulțime de ocazii pentru a vă imagina rezultatele.

În unele privinte, cu cît filmul este mai prost, cu atît mai bine. De exemplu, unele filme de desene animate pot fi vizionate cu un ochi critic, folosind SATGIAPO. Vechile telenovele cu stereotipii amoroase (de exemplu, *I Love Lucy*) sînt de asemenea utile pentru a face distincție între modul în care abordează problemele personajele de la televizor și cum procedează familia dvs. Folosirea metodei SATGIAPO în cazul a ceea ce vedeți la televizor îi ajută pe copii să devină telespectatori activi și critici, în loc să accepte în mod pasiv valorile și comportamentul celorlalți. Cînd vă uitați la televizor în acest fel, veți fi chiar surprins de abordarea necorespunzătoare din spectacolele dedicate familiei.

Cînd vizionați programele de televiziune împreună cu copiii dvs. și folosiți SATGIAPO, puteți pune accentul pe o anumită literă din acrostih. De exemplu, puteți să le spuneți copiilor că astăzi veți găsi cît mai multe „scopuri" cu putință. Aceasta sporește concentrarea. Puteți examina scopurile pe termen lung și mediu, precum și problema scopurilor contradictorii.

Alte situații în care puteți folosi SATGIAPO în familie

Puteți folosi SATGIAPO, într-o manieră formală sau nu, în următoarele situații:

- Cînd discutați evenimentele curente, seara, în jurul mesei
- Cînd planificați activități de familie, cum ar fi vacanțele
- Cînd luați decizii care privesc întreaga familie
- Cînd rezolvați conflictele între frați
- Cînd examinați chestiuni legate de educație și carieră
- Cînd vorbiți despre probleme serioase
- Cînd vreți să rezolvați o situație de criză

1. *Discuții despre evenimentele curente*

Acesta este un lucru despre care puteți vorbi cu profesorii copiilor dvs. În realitate, ceea ce vă spunem noi se bazează pe ani îndelungați de experiență, care au dat roade, în școli

de toate tipurile. Copiii pot înțelege mai bine evenimentele curente — din ziare, reviste, de la televizor sau radio — cu ajutorul unor discuții orientate pe acest subiect. SATGIAPO le permite copiilor să se gîndească la evenimentele din lume, din țară și la cele locale — chiar și la evenimentele de la școală — actualizîndu-le și ajutîndu-i pe copii să-și exerseze aptitudinile de a rezolva problemele, astfel încît ei să fie pregătiți pentru acțiuni responsabile.

Orice situație implică, de obicei, diverse persoane care iau decizii în legătură cu evenimentele importante. Cine sînt aceste persoane sau grupuri? Care sînt scopurile lor? Ce simt ei în legătură cu situația curentă? Ce ar putea să facă? Care ar putea fi consecințele diverselor opțiuni? Își vor atinge scopurile? Cît despre copiii dvs. — care sînt sentimentele lor în legătură cu chestiunea în cauză? Sînt lucruri pe care le-ar plăcea să le facă?

Punînd copiilor dvs. asemenea întrebări, îi faceți să se gîndească la evenimentele curente și le oferiți posibilitatea să treacă la acțiune. Printre numeroasele exemple la care am fost martori, se numără experiența trăită de cîțiva adolescenți pe care metoda SATGIAPO i-a inspirat să proiecteze un centru pentru tineri; aceea a unor elevi de la gimnaziu care au ajutat primăria să găsească un mod de a aduna și a recicla ambalajele de plastic; aceea a unor adolescenți care au decis că o metodă bună de a-i ajuta pe cei în vîrstă să nu le mai fie teamă de tineri ar fi să se organizeze pentru a-i însoți la deplasările prin oraș, la cumpărături, la strînsul frunzelor și la îndepărtarea zăpezii; aceea a unor elevi care au trimis scrisori și mesaje prin e-mail funcționarilor publici și conducerii școlilor în legătură cu niște lucruri care îi priveau pe ei. Veți fi surprins într-un mod foarte plăcut de felul în care, datorită întrebărilor SATGIAPO, copiii dvs. vor deveni mai implicați, mai chibzuiți și mai activi în ceea ce privește evenimentele curente.

2. *Planificarea evenimentelor din familie*

Se anunță cumva o petrecere? Sau o vacanță? Nu stabiliți încă nimic — metoda SATGIAPO vă poate ajuta. De fapt, aceasta va fi partea cea mai valoroasă. Fiecare membru al familiei trebuie să se gîndească la o mulțime de posibilități. Dar nu vă repeziți. Mai întîi, efectuați cîteva activități care vă limpezesc mintea și vă activează creierul. De exemplu, ce credeți că reprezintă următoarea figură?

Cereți-i fiecărui membru al familiei să examineze acest desen. Apoi, lăsați-l pe fiecare să-și dea cu părerea ce ar putea reprezenta. Cineva trebuie să noteze toate ideile. *Rețineți regulile procesului de* brainstorming: *Nu judecați ce spun ceilalți, nu criticați, nimic nu este o prostie și nimic nu poate fi „greșit".*

Faceți același lucru cu figura următoare:

Sau încercați cu aceasta:

Apoi luați un obiect casnic — de exemplu, o lingură, o ruletă, o tigaie, un burete, o pernă, o oală de gătit din aluminiu — și puneți pe fiecare să spună la ce poate fi utilizat obiectul, în alt mod decît cel obișnuit. De exemplu, o tigaie poate fi folosită ca un coif, ca o rachetă de tenis, ca un plug, ca o casă pentru broaște, ca un aspirator — cred că ați înțeles. Oamenii pot spune tot ce le trece prin minte. Sau faceți ca obiectul să circule de la unul la altul și fiecare să spună ce vrea în legătură cu el și să îl dea mai departe.

Activitățile de acest tip relaxează gîndirea și îi ajută pe oameni să fie mai creativi, iar cînd sosește momentul planificării unui eveniment de familie, ideile noi sau combinațiile creative între mai multe idei apar cu mai multă ușurință.

3. *Luarea deciziilor în familie*

Aceasta este o extensie a ideilor pe care le-am descris anterior, dar se concentrează asupra unui lucru foarte dificil pentru multe familii — să ia o decizie. Aici, SATGIAPO ne oferă întrebări călăuzitoare. Care este scopul nostru? Ce idei ne pot ajuta să atingem acest scop? Dintre acestea, care pot fi aduse la îndeplinire conform unui plan? Urmează apoi întrebarea finală: *Vrem* cu adevărat să atingem acel scop? Dacă răspunsul este da, atunci SATGIAPO ne va conduce, de obicei, la o decizie. Dacă răspunsul este nu, atunci SATGIAPO nu vă poate ajuta; numai dvs. puteți decide ce scopuri aveți.

4. *Conflicte între frați*

Copiii țipă, se îmbrîncesc, poate chiar se lovesc unul pe altul. Cu siguranță, este vorba de un conflict. La fel ca Jiminy Cricket, SATGIAPO ne stă mereu la îndemînă, ajutîndu-ne să abordăm situația într-un mod care să consolideze aptitudinile de inteligență emoțională ale copiilor. SATGIAPO ne ajută să ne limpezim sentimentele și gîndurile. În primul rînd, nu-i mai lăsați pe copii să se bată. Vreți să aflați ce s-a întîmplat, dar fără să vă înfierbîntați prea tare; în asemenea situații, adevărul poate fi greu de descoperit. Întrebați-l pe copilul mai mare ce avea, de fapt, cu fratele sau cu sora lui. Voia să se joace? Să obțină ceva? Să-l facă să-și vadă de treabă? Să-i pună o întrebare? Cum au ajuns să se bată? Apoi puneți-i aceleași întrebări celui mai mic. În continuare, întrebați-l pe cel mare dacă prin duritate și lovituri crede că poate obține ceea ce vrea. (Aici folosiți atît SATGIAPO, cît și principiile călăuzitoare.)

5. *Îndrumare privind educația și cariera*

În domeniul educației și al carierei, SATGIAPO poate fi folosită într-un mod aparte, punînd accentul asupra ultimelor două etape: să planificăm procedura, să anticipăm capcanele, să exersăm planul și să-l punem în aplicare, apoi să observăm ce s-a întîmplat și să ne gîndim ce putem face mai departe. Între o idee bună și aplicarea ei într-un mod responsabil există o distanță.

„O să învăț și o să iau note bune."

„Grozav. Îmi pare tare bine să aud asta. Spune-mi, cînd ai de gînd să te apuci de învățat?"

„A, mai tîrziu."

„Cînd dai lucrare?"

„Poimîine."

„Unde o să înveți?"

„Cred că la bibliotecă. Mă duc mîine după ore."

„Hai să ne gîndim puțin care e situația. Mîine după ore ai ședință la club. Poți să lipsești?"

„Nu, ar fi cam neplăcut."

„Și cum îți afectează asta planul de a învăța?"

„Uff... mda... cred că va trebui să învăț astăzi."

În acest caz, sarcina părintelui este de a-l ajuta pe copil să examineze detaliile legate de punerea în aplicare a ceea ce pare a fi o idee extraordinară. Știm foarte multe despre realitatea înconjurătoare, despre cum trebuie făcute lucrurile, știm că totuși copiii învață. Dacă îi îndrumăm cu blîndețe în asemenea situații, le împărtășim ceva din înțelepciunea noastră și, treptat, vom vedea că aptitudinile lor s-au dezvoltat. Primul indiciu de progres apare în momentul în care copiii încep să-și facă autocritica, să-și dea seama, chiar înainte ca dvs. să spuneți ceva, că planurile lor trebuie, probabil, modificate. Aptitudinile de a planifica, inclusiv capacitatea de a înfrunta eventualele obstacole întîlnite în cale reprezintă o punte spre acțiuni responsabile.

În ceea ce privește planificarea carierei, SATGIAPO poate fi o călăuză și în pregătirea pentru un interviu. Ce aveți de

gînd să le spuneți? Cum veți vorbi cu ei? Ce veți spune cînd veți fi întrebat de ce vreți slujba aceea, unde vreți să fiți peste cinci ani, ce-i puteți oferi firmei respective și așa mai departe? Simulați interviul împreună cu copilul dvs., punînd accentul pe aptitudinile PPVT și pe utilizarea metodei „Păstrează-ți calmul", înainte și chiar în cursul interviului. Etapa „Observă ce s-a întîmplat" se referă la procesul de analiză de după un interviu. Cum au decurs lucrurile? Ce consider că a mers cel mai bine? Ce ar fi putut fi mai bine? A fost ceva neașteptat? Cum pot aborda un anumit aspect dacă acesta apare și cu altă ocazie? Cu ce mă pot înarma pentru următorul interviu? Sînt întrebări pe care copilul și le poate pune singur sau chestiuni la care părinții îl pot ajuta să se gîndească în cursul conversațiilor de după interviu.

6. *Conflicte de durată în familie*

Aplicațiile SATGIAPO pentru rezolvarea conflictelor familiale de durată sînt foarte numeroase; ele merg de la a folosi această metodă pentru a ajuta familia să iasă dintr-o rutină în care persistă pînă la folosirea ei în cazuri clinice, așa cum procedăm în profesia noastră de psihologi. SATGIAPO este aceeași în toate situațiile; însă, deseori, situațiile clinice prezintă o mai mare încărcătură emoțională și una dintre sarcinile majore ale medicului este aceea de a-i ajuta pe membrii familiei să se concentreze asupra conflictului și să aplice în mod constant SATGIAPO și alte aptitudini care pot fi utile.

Pentru a înlesni destrămarea șabloanelor conflictuale persistente, un membru al familiei (și îi îndemnăm la asta atît pe copii, cît și pe adulți) poate propune o Întrunire de familie. Dacă familia folosește deja Timpul petrecut împreună și alte idei pe care le-am menționat deja, o asemenea întrunire ar fi ceva foarte firesc și, așa cum spunem în limbajul de specialitate, „n-ar fi mare lucru." Dacă organizați pentru prima oară o asemenea întrunire, vă sugerăm să folosiți „Păstrează-ți calmul" înainte, în cursul ei și după ce aceasta ia sfîrșit. Aceluia care organizează întrunirea îi recomandăm să recurgă la

tehnica lui Colombo și să spună că nu mai știe cum să rezolve problema respectivă (de exemplu, problema că unii dintre membrii familiei nu-și mai îndeplinesc îndatoririle casnice, că sînt prea multe țipete și bătăi, prea multe vorbe jignitoare, copiii nu se descurcă bine la școală și nu acceptă ajutorul părinților, în camere e o dezordine cumplită, doi membri ai familiei poartă un război verbal sau alte asemenea ostilități, între părinții divorțați există neînțelegeri). „Aș vrea ca toată lumea să mă ajute; putem să ne strîngem cu toții pentru cîteva minute, duminică seara, pe la 8 (sau un alt moment convenabil) și să vorbim despre asta?" La întrunire, poate fi util să folosiți Foaia de rezolvare a problemelor familiei de la sfîrșitul acestui capitol. Aceasta prezintă o serie de etape bazate pe SATGIAPO și îi încurajează pe toți membrii familiei să vină cu idei. Odată ce ideile sînt puse pe tapet, se poate folosi SATGIAPO pentru a expune problema în cel mai potrivit mod, pentru a stabili un scop și a căuta cît mai multe soluții posibile.

7. *Rezolvarea unei situații de criză*

Pe scurt, SATGIAPO poate fi folosită pentru a limpezi situația și pentru a-i călăuzi pe toți cei implicați către o acțiune responsabilă. Ca să exemplificăm o situație de criză, putem menționa cazul în care un copil se îmbolnăvește în toiul nopții, un genunchi julit rău după o căzătură de pe bicicletă, o bătaie cu un prieten, o carte de matematică, uitată la școală cu o zi înainte de lucrare, o neînțelegere cu soțul sau soția privind cheltuirea primei de Crăciun. În timpul crizei, puteți folosi metoda SATGIAPO în întregime sau doar anumite părți ale acesteia pentru a vă limpezi propriile sentimente și a acționa rapid și eficient. Iată elementele-cheie ale SATGIAPO care pot fi folosite cînd natura crizei nu vă permite „tratamentul" complet sau cînd cineva are SAG (ne plac tare mult acronimele!):

Sentimentele sînt cheia rezolvării problemei. Fiți conștient de sentimentele dvs. și de sentimentele celorlalți. Exer-

sați „Păstrează-ți calmul" și încurajați-i și pe ceilalți să facă la fel.

Am o problemă și am nevoie de un scop. Aflați ce s-a întîmplat și care este lucrul cel mai important care trebuie făcut în continuare.

Gîndiți-vă la ce puteți face. Puneți rapid în ordine principalele opțiuni și gîndiți-vă care dintre ele este cea mai realistă și cum o puteți aplica. Treceți la acțiune și urmăriți ce se întîmplă, ca să vă asigurați că problema este pe cale de a fi rezolvată.

SATGIAPO se aplică în cazul educației bazate pe inteligența emoțională, deoarece părinții sînt conștienți de faptul că, în momentele de criză, există riscul ca emoțiile să ne bulverseze. În acest caz, este mai puțin probabil să acționăm într-o manieră responsabilă. Prin urmare, părinții înzestrați cu inteligență emoțională sînt pregătiți pentru situațiile de criză. Au mereu la îndemînă un bilet cu etapele SAG — pe frigider, în mașină sau în orice alt loc ușor accesibil, de obicei, nu departe de un telefon. Simplul fapt de a examina biletul le poate da un sentiment de siguranță, de stabilitate emoțională, de încredere că dacă vor pune în aplicare ceea ce știu, vor avea șanse mai mari să rezolve criza. Cu siguranță vom avea mai mulți sorți de izbîndă decît dacă intrăm în panică sau ne lăsăm copleșiți de sentimente puternice. Cu toții am trecut prin situații de criză. Ne folosim aptitudinile pentru a examina viitorul prin lentilele trecutului și pentru a ne imagina cum vom acționa dacă se ivește o nouă criză. Cei mai mulți dintre noi știm că puțină organizare și un plan dinainte stabilit ne ajută să ieșim mai ușor din încurcătură.

Un cuvînt de încheiere

SATGIAPO este un instrument puternic al educației bazate pe inteligența emoțională. Ca să fim realiști, nu vom folosi SATGIAPO tot timpul; însă în căminele unde se aplică inteligența emoțională, SATGIAPO este prezentă sub cel puțin două forme. Cel mai important este să găsiți o cale de a folosi aptitudinile SATGIAPO în familia dvs. într-un mod convenabil și consecvent, în felul cel mai potrivit pentru dvs. În capitolul următor, vom ilustra modul cel mai natural în care părinții folosesc SATGIAPO și le consolidează copiilor lor aptitudinile de a lua decizii chibzuite și de a întreprinde acțiuni responsabile. Acest mod sînt chiar conversațiile dintre părinți și copii. Veți vedea diverse dialoguri între părinți și copii, care se desfășoară pe parcursul evenimentelor ce se petrec pe parcursul unei zile. Vă vom oferi cîteva comentarii, ca să observați șabloanele folosite și să vă fie mai ușor să încercați pe cont propriu. Alegeți exemplele cele mai relevante pentru familia dvs., apoi încercați și cîteva dintre celelalte variante.

Plan de rezolvare a problemelor din familie

Data: _____

S Simțim:

A Avem următoarea problemă în familie:

T Țelul nostru este:

G Să ne **gîndim** la diversele lucruri pe care le putem face:

_____

_____

_____

_____

I Să ne **imaginăm** rezultatele:

_____

_____

_____

A Să alegem cea mai bună soluție pentru familie:

_____

P Facem un **plan** de acțiune, anticipăm capcanele, exersăm și punem planul în aplicare:

O Observăm ce s-a întîmplat și ce trebuie să facem acum:

Întrebări

Dacă vreți să-i încurajați pe copii să folosească acest tip de gîndire, folosiți întrebări de genul următor:

S Sentimentele mă conduc spre rezolvarea problemei.	Cum te simți? Ce altceva mai simți? Observ că pari... Cum crezi că se simte...?
A Am o problemă.	Aș vrea să știu exact ce s-a întîmplat. Ce s-a întîmplat înainte de asta? Ce făcea ...? Ce s-a întîmplat după asta? Ce ai făcut atunci?
T Țelurile îmi servesc drept ghid.	Ce ai vrea să se întîmple? Care este scopul tău?
G Mă gîndesc la ceea ce pot face.	Ce ai încercat să faci? Ce te-ai gîndit să faci? Ce altceva ai putea să faci?
I Îmi imaginez rezultatele pe termen scurt, dar și termen lung, pentru copii și pentru ceilalți.	Imaginează-ți ce s-ar întîmpla dacă ai... Închide ochii și încearcă să-ți închipui că faci ce ai spus. Ce observi că se întîmplă? Cînd? Dar mai tîrziu? Cum te-ar putea afecta aceasta? Dar pe ceilalți? Ce s-ar mai putea întîmpla? Ce s-ar întîmpla dacă ai...? Te-ai gîndit la posibilitățile... și... Dar ce spui de... și...?

A Aleg cea mai bună soluție.	Dintre lucrurile la care te-ai gîndit, pe care ar fi bine să-l încerci mai întîi? Care dintre ele te va ajuta mai bine să-ți atingi scopul?
P Îmi fac un plan, anticipez capcanele, exersez și îl pun în aplicare.	Cum ai face asta? Care este planul tău? Arată-mi ce ai de gînd să faci. Poate ar fi bine să exersăm împreună înainte. Ce s-ar întîmpla dacă lucrurile nu ar merge așa cum vrei? Ce ai face? Ce altceva ai putea încerca? Dacă s-ar întîmpla...? Cum ai rezolva asta?
O Observ ce s-a întîmplat și mă gîndesc ce voi face în continuare.	Bine, gîndește-te și încearcă! Cînd vorbim despre cum a mers?

7

Conversații între părinți și copii despre probleme și opțiuni importante privind educația

Unul dintre lucrurile cu care majoritatea oamenilor din cele mai diverse categorii sociale sînt de acord este acela că-și doresc o educație bună pentru copiii lor. Pe întreaga perioadă a școlii, părinții și copiii se confruntă cu numeroase evenimente și opțiuni. În aceste momente, părinții trebuie să stabilească o bună comunicare cu copiii lor. Iar acesta nu este deloc un lucru simplu. Adevărata comunicare presupune să ascultăm, să punem întrebări, uneori să ne abținem să ne spunem părerea pentru a auzi ce au de spus copiii noștri și să ne asigurăm că nu găsim în mod automat soluții care, poate, au fost bune pe vremea noastră și presupunem că sînt bune și pentru copiii noștri.

Trebuie să le vorbim copiilor noștri astfel încît să păstrăm deschise canalele de comunicare. Cînd aceste canale de comunicare există, avem șansa să rezolvăm neînțelegerile; în lipsa lor, problema devine mult mai dificilă. Pînă acum, v-am prezentat diferite aspecte ale principiilor educației bazate pe inteligența emoțională. Dar, în multe situații, va trebui să le reuniți. Întrebările care vă permit să folosiți SATGIAPO în discuțiile de familie și Principiile călăuzitoare menționate mai devreme, mai ales întrebările ajutătoare, le permit copiilor dvs. să-și folosească gîndirea și aptitudinile emoționale pentru a face alegeri responsabile și a le pune în aplicare într-un mod eficient.

În cele ce urmează, vă prezentăm o serie de exemple de conversații între părinte și copil, extrase din situațiile reale cu care ne-am confruntat în școli, în munca noastră de medici sau la noi acasă. În timp ce le parcurgeți, observați în special eforturile pe care le fac părinții pentru a asculta, a înțelege punctul de vedere al copilului și pentru a nu-și impune propriul punct de vedere. Deigur, vor fi situații în care părerile dvs. sînt foarte importante și trebuie prezentate copiilor. Dar momentul potrivit pentru a face aceasta este după ce ați ascultat, fapt care poate schimba ce aveți de spus și modul în care o spuneți. În plus, atunci cînd părinții se angajează într-o discuție onestă cu copiii lor, vor afla uneori cu surprindere că ideile copiilor nu sînt atît de diferite de ale lor. Dacă luați în considerare ideile copiilor, aveți șanse mult mai mari în a-i determina să creadă și să aplice ceea ce considerați dvs. că este bine.

Exemplele pe care le prezentăm în acest capitol se referă la diverse aspecte ale educației, deoarece aceasta are un rol esențial în aproape orice cămin. Aplicarea principiilor educației bazate pe inteligența emoțională în chestiuni legate de școală le oferă copiilor — și familiilor — numeroase oportunități de a progresa. Temele de ordin general sînt următoarele:

- mersul la o școală nouă și închegarea de relații cu ceilalți copii
- reacția față de notele din carnet și rapoartele privind progresul
- temele pentru acasă și crearea unui echilibru între acestea și alte aspecte ale vieții de familie
- alegerea unei cariere

Principiile inteligenței emoționale, evidențiate în acest capitol

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de sentimentele celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.

3. Dobîndiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Criza din școala primară

Clasele primare sînt o perioadă în care copiii învață cum să-și facă prieteni și să-i păstreze, cum să împartă cu colegii lor ceea ce au, cum să reacționeze atunci cînd nu obțin ceea ce vor și o mulțime de alte aptitudini sociale și emoționale de mare importanță. Haideți să vedem cum Aramas, în vîrstă de 7 ani, și mama ei, Ellen, abordează o situație tipică:

ARAMAS: Îi urăsc! Îi urăsc pe toți!

ELLEN. Ia stai puțin! Văd că ești tare supărată. Ce s-a întîmplat?

ARAMAS. Daniel și Tim și Adam... și Scott și Rebecca. Toți, în afară de Danny.

ELLEN: Ce-i cu ei?

ARAMAS: S-au adunat cu toții ca să se joace cu mingea și nu sînt așa de buni.

ELLEN: Îi urăști pentru că nu sînt atît de buni? Sau s-a întîmplat altceva?

ARAMAS: Stephanie cu mine și Danny și Michelle stăteam pe-acolo. Ei au venit și au luat pe toată lumea și s-au dus să joace. Dar pe noi nu ne-au luat.

ELLEN: Cred că te-a cam înfuriat chestia asta.

ARAMAS: Îi urăsc!

ELLEN: Știi, încă nu-mi dau seama foarte bine care e problema.

ARAMAS: Ei se joacă și noi nu. Nu e decît un singur joc.

ELLEN: Și tu ce vrei să se întîmple?

ARAMAS: Vreau să mă joc și eu și să mă distrez!

ELLEN: Nu-i nimic rău în asta. Și la ce te-ai gîndit ca să te poți juca data viitoare?

ARAMAS: Cred că o să dau în Adam, dacă trece pe lîngă mine.

ELLEN: Da, asta ar fi o variantă. Ce altceva ai mai putea face ca să poți juca și tu?

ARAMAS: Nu știu.

ELLEN: Haide, știu că ai idei bune, chiar și cînd ești furioasă. Ar fi mult mai util să folosești mai întîi „Păstrează-ți calmul".

ARAMAS (nu răspunde imediat, dar începe să respire mai lent): Aș putea să-i spun lui Adam că nu mai e prietenul meu.

ELLEN: Mă întreb ce altceva ai putea face ca să te poți juca. Doar asta vrei, nu?

ARAMAS: Mda, așa cred. Poate că aș putea să-mi adun toți prietenii buni și să începem mîine jocul și pe ei să-i las pe dinafară.

ELLEN: Alte idei?

ARAMAS: Păi... aș putea... să-i spun profesoarei că Adam nu e cinstit.

ELLEN: Sigur că da. Dar eu mai am o idee.

ARAMAS: Care?

ELLEN: Ai putea să-l întrebi pe Adam și, mai ales, să-i întrebi pe Tim și pe Daniel de ce nu te-au luat și pe tine. Îmi aduc aminte că pe cînd eram la școală, uneori copiii începeau să joace un joc și aveau nevoie numai de patru sau cinci oameni, îi întrebau pe unii dintre prietenii mei dacă vor să joace, dar pe mine nu. M-am supărat foarte tare pe prietenii mei, care s-au jucat fără mine, dar apoi am vorbit cu ei și am aflat că nu ei mă lăsaseră pe dinafară. Altcineva le spusese să facă acest lucru.

ARAMAS: Ce-ai făcut?

ELLEN: Nu aveam SATGIAPO ca să mă ajute. Și o știi pe bunica Myra, era cît pe ce să-l sune pe director și să facă un scandal monstruos. Ceva mai tîrziu, în după-amiaza aceea, l-am văzut pe stradă pe unul dintre băieți și l-am întrebat ce s-a întîmplat; el nu prea m-a auzit, dar mi-a spus că dacă vreau să mă joc cu ei a doua zi, trebuie să fiu la poartă chiar cînd începe să adune echipa. Abia mult mai

tîrziu am aflat ce s-a întîmplat de fapt, dar am știut că n-am fost lăsată pe dinafară.

ARAMAS: Ce marfă!

ELLEN: Ascultă, trebuie să mă duc s-o iau pe Sara. Va trebui să mergi cu mine, pentru că durează prea mult pînă ajung acolo și nu pot să te las singură. Ce-ar fi să terminăm discuția în mașină?

Bineînțeles, discuția continuă, dar deja se observă că mama trebuie să aibă foarte multă răbdare cu un copil care îi povestește ce se petrece la școală. Care sînt faptele? Care este adevărul? Aceste lucruri nu sînt descoperite aproape niciodată. Dar dacă ascultă cu mare atenție, continuă să pună întrebări și folosesc metoda „Păstrează-ți calmul", părinții vor afla pînă la urmă suficiente lucruri pentru a-i ajuta pe copii să gîndească ca niște oameni responsabili. În cazul de față, a fost evitat un potențial conflict datorită faptului că mama s-a concentrat asupra problemelor pe care le avea copilul. Iar în cazul copiilor mici, dacă le spui o poveste despre propria ta copilărie, adaptată eventual la situația și nivelul de înțelegere al micuților, punctul lor de vedere poate fi dezvoltat și vor fi ajutați să vadă ceva care probabil ei deja știu, dintr-o altă perspectivă. A-i ajuta să-și exprime sentimentele, a-i ajuta să rămînă concentrați asupra scopurilor, a-i obișnui să examineze cîteva idei înainte de a alege una dintre ele și, la modul mai general, a le împărtăși înțelepciunea dvs. privind natura prieteniilor din școala primară — toate acestea sînt acțiuni educative care clădesc în copiii dvs. o fundație solidă a inteligenței emoționale.

Încurajați-i să-și exprime sentimentele

Prin faptul că-i încurajăm să-și exprime sentimentele, le arătăm copiilor că recunoaștem semnalele pe care ni le transmit și că este bine să vorbești despre ceea ce simți. Nu toate culturile și familiile vor fi de acord cu această idee. Dar studiile lui Daniel Goleman privind inteligența emoțională ne demonstrează foarte clar că sentimentele sînt o parte a noastră. Nu pot fi suprimate, ignorate sau date la o parte. Sentimentele noastre ne influențează acțiunile, iar atunci cînd nu ținem cont de ele, nu avem de unde să știm cum ne vor influența gîndurile, vorbele sau faptele. Așa cum știu toți părinții, uneori spuneți altceva decît ceea ce simțiți în inima dvs. Este o caracteristică a naturii umane. Dar atunci cînd acest lucru se întîmplă în mod repetat, teoria inteligenței emoționale ne avertizează că s-ar putea să apară probleme, chiar dacă abia peste mai mulți ani, cînd copiii vor scăpa, în sfîrșit, de sub ochii și supravegherea părinților.

Așadar, dacă în cultura sau credința dvs. se consideră că exprimarea sentimentelor este un lucru neobișnuit, iată ce vă sugerăm, din propria noastră experiență. Nu vă gîndiți că trebuie să deveniți imediat ca Leo Buscaglia, Deepak Chopra, Barney sau alți oameni cu o puternică orientare emoțională. Gîndiți-vă doar să vă exprimați sentimentele puțin mai deschis decît o faceți acum. Pentru început, deplasați puțin punctul de echilibru. În unele cazuri, am observat că unul dintre părinți face acest lucru cu mai multă ușurință. În aceste cazuri, este foarte bine dacă începe unul dintre voi, iar celălalt se mulțumește să observe, pentru a reuși să se acomodeze cu ideea că trebuie să procedeze astfel și cu modul în care va trebui să acționeze. Ca punct de plecare însă, nu există nici un motiv pentru care un părinte să nu înceapă să observe supărarea sau alte sentimente negative pe care le încearcă propriii săi copii. Iată cîteva semne care vă pot sugera să urmăriți sntimentele copiilor:

- Amprentele emoționale pe care le afișează.
- Cuvintele pe care le rostesc.
- Modificările ce survin în rutina zilnică — legate de momentele cînd se duc la culcare, cînd se pregătesc să meargă la școală, modificări în felul de a mînca sau de a dormi sau în ceea ce privește nivelurile de energie.

Îndemnuri care încurajează exprimarea sentimentelor

- „Cum te simți? Vreau să spun, cum te simți în realitate?"
- „Pari..." (trist, supărat, îngrijorat etc., după caz).
- „Cînd sînt trist, uneori nici n-am chef să mănînc."
- „Care este problema...? Chiar vreau să știu."
- „Parcă te-ar supăra ceva. Nu te porți ca de obicei. Aș vrea să vorbesc cu tine despre asta."
- „Cînd văd că... (descrieți cum se comportă copilul, fapt care vă avertizează în legătură cu o posibilă problemă), îmi dau seama că s-a întîmplat ceva. Uneori, asta înseamnă... (spuneți ce credeți că ar putea să însemne), dar nu sînt sigur. Am dreptate sau e vorba despre altceva?"

Puteți folosi oricare dintre testele de mai sus, și multe altele, pentru a afla care sînt sentimentele copilului dvs. Dacă acesta opune rezistență, nu insistați prea mult. În cazul unei probleme serioase, veți mai avea ocazia să faceți o încercare. Aveți grijă să-i transmiteți copilului că, dacă vrea să stea de vorbă, îi stați la dispoziție. Iar, uneori, poate conta foarte mult să nu spuneți nimic, ci, pur și simplu, să-i oferiți o mîngîiere sau o îmbrățișare tandră. Este cea mai bună metodă de a-i transmite copilului următorul mesaj: „Îmi pasă de tine."

Reacționați la cele auzite cu îngăduință și cu recunoștință

Remarcați faptul că nu v-am spus să fiți de acord cu ceea ce auziți; ca părinți, știm că uneori nici nu este posibil să înțelegeți cu adevărat cele auzite. Dar sentimentele copilului dvs. nu sînt bune sau greșite. Mai ales cînd sînt mici, s-ar putea să nu se priceapă prea bine să își exprime sentimentele. În acest proces, este nevoie de ajutorul și îndrumarea noastră. Și, cu siguranță, nu vrem ca ei să aibă încredere în noi și să ne împărtășească sentimentele lor pentru ca apoi să se simtă trădați sau umiliți. Să examinăm exemplul următor:

TATA: John, ce s-a întîmplat?
JOHN: Nimic.
TATA: Haide, băiete, aș vrea să știu. N-ai mîncat nimic la prînz și asta nu-ți stă în fire.
JOHN: E vorba de Gary. Cred că nu mai vrea să fie prieten cu mine și sînt îngrijorat.
TATA: Cred că e lucrul cel mai ridicol pe care l-am auzit vreodată. Cum să-ți faci griji în legătură cu Gary? Sigur că vrea să fie, în continuare, prieten cu tine.
JOHN: Trebuie să mă duc să-mi strîng lucrurile. Pa!

Cum ar fi fost dacă tatăl lui John i-ar fi împărtășit sentimentele și l-ar fi lăudat pentru faptul că a avut încredere în el, spunîndu-i ce are pe suflet?

TATA: Înțeleg de ce ești supărat. Îți mulțumesc că mi-ai spus. Eram îngrijorat că poate te-ai apucat de vreo cură de slăbire.
JOHN: Nu, tată, nu e vorba despre o cură de slăbire.
TATA: Ce s-a întîmplat cu tine și Gary?
JOHN. Mai nimic. (Tatăl așteaptă în tăcere.) Știi, acum îl sună pe Chris mult mai des, și pe Rick, iar pe mine nu mă mai invită la el, așa cum făcea mai demult. Ieri l-am văzut că lua masa împreună cu ei.
TATA: I-ai văzut pe toți trei luînd masa împreună? Cum te-ai simțit?
JOHN: Am simțit o durere ascuțită în spatele ochiului stîng. M-am simțit furios și îngrijorat în același timp. Și știi ce-a mai făcut Gary?...

Cînd tatăl i-a recunoscut lui John sentimentele și i-a arătat că le prețuiește, John a început să-i spună mai multe. Folosind această abordare, părinții pot obține deseori mai multe informații decît se așteptau. Uneori, dacă n-ați făcut-o încă, conversațiile de acest gen reprezintă o metodă bună de a prezenta ideea Amprentelor emoționale. În cazul lui John, durerea din spatele ochiului stîng era cel puțin un semn că sentimentele lui nu erau dintre cele mai fericite.

Cum să facem față trecerii în ciclul gimnazial

Unul dintre cele mai dificile momente cu care se confruntă copiii este acela în care încep un nou ciclu de învățămînt sau se mută la o altă școală. Trebuie să se adapteze la o mulțime de situații, fiecare dintre acestea necesitînd aptitudini de decizie și de rezolvare a problemelor. Trecerea din școala primară în ciclul gimnazial sau transferul la o altă școală pune o sumedenie de probleme: de obicei, clădirea în care se află școala este mai mare, iar copilul are la dispoziție mai puțin timp ca să ajungă în locul în care se află vestiarul și, astfel, își pierde vremea așteptînd să-i vină rîndul pentru a-și putea schimba hainele. În jur se află copii mai mari — uneori mult mai mari, care pot să-l necăjească sau să-l ia peste picior; sînt mai mulți profesori decît înainte, are de făcut mai multe teme și materii mult mai numeroase. Uff!

Haideți să facem cunoștință cu Glenna, care are 12 ani și peste două săptămîni va merge la Școala Peter Guzzardi. Va trebui să ia un autobuz, și acesta este un lucur nou pentru ea. Înainte, a mers la Școala primară Marcil, care se află în cartierul în care locuiește. Fratele ei are 17 ani și este elev la East Central High School. Sora ei mai mică are 9 ani și învață tot la Marcil. Părinții ei, Walter și Darlene, au 44 de ani. Darlene a mai trecut prin asta cu fiul ei Michael, dar atunci a fost altfel, pentru că Michael era destul de matur pentru vîrsta lui și făcea mult sport, așa că îi cunoștea pe copiii mai mari, avea încredere în el și această schimbare n-a fost o problemă. În plus, pe vremea aceea, Walter și Darlene nu știau atît de bine ca acum ce înseamnă ciclul gimnazial.

GLENNA: Mă doare rău capul și mă doare și burta.
MAMA: Amîndouă dintr-o dată? De cînd?
GLENNA. Nu știu. Dar nu e ca atunci cînd sînt bolnavă.
MAMA: Aha. Cred că seamănă cu durerea de cap care îl apucă pe tata atunci cînd își face multe griji sau cu durerea de stomac a fratelui tău, pe care o încearcă adesea înaintea unui meci important.

GLENNA: Da.
MAMA: Ce te neliniștește?
GLENNA: Mi-e puțin frică de școală.
MAMA: Ce vrei să spui?
GLENNA: În curînd începe școala și nu cred c-o să-mi placă.
MAMA: Ești speriată și poate puțin nervoasă pentru că nu ești sigură dacă o să-ți placă la școala cea nouă; și toate schimbările astea îți produc o stare de neliniște.
GLENNA: Da.
MAMA: Cum ai vrea să fie? Ce ai vrea să se întîmple?
GLENNA: Întrucît nu pot să rămîn acasă și să nu mă mai duc deloc la școală, cred că va trebui să nu-mi mai fie frică.
MAMA: Și la ce te gîndești sau ce poți să faci ca să fii mai puțin speriată și să te duci la școală mai liniștită?
GLENNA: Nu știu.
MAMA: Gîndește-te puțin. Cred că nu ești prima și singura persoană de pe pămînt care se duce la o școală nouă și se simte așa.
GLENNA: Știu, mami! Linda s-a mutat la Guzzardi anul trecut, aș putea să vorbesc cu ea.
MAMA (dînd din cap): Hmmm...
GLENNA: Aș putea să mă prefac că, de fapt, nu mă duc la o altă școală.
MAMA: Ai putea încerca...
GLENNA: Poate ar fi bine să mă întîlnesc cu cineva și să mergem împreună. Ellen și Patrice merg la școală cu același autobuz și cred că și ele sînt neliniștite din cauza asta. Aș putea să le dau un telefon cînd se întorc din vacanță și să le întreb.
MAMA. Care crezi că e cea mai bună soluție?
GLENNA: Nu rezolv nimic dacă ignor pur și simplu lucrurile.
MAMA. Ai și alte idei?
GLENNA: Nu-mi place prea mult de Linda. Poate că o să vorbesc cu Ellen sau cu Patrice.

MAMA: Cînd te vezi cu ele?

GLENNA: O s-o sun pe una dintre ele. De săptămîna viitoare sînt acasă amîndouă.

MAMA: Cu cine o să încerci să vorbești mai întîi și cînd e momentul cel mai potrivit?

GLENNA: Uhh... Cred că Ellen, pentru că de ea îmi place mai mult. Dar trebuie să aștept pînă după ora 11 dimineața, pentru că ei îi place să doarmă mai mult!

Mama și tata pot să aprobe ideea cu convorbirile telefonice și să urmărească ce se întîmplă. Pot verifica dacă s-a rezolvat problema. Dacă nu, pot vorbi despre ce s-a întîmplat și pot folosi din nou SATGIAPO. De asemenea, ar trebui să consulte niște cărți despre copiii aflați în situația Glennei, și ar fi indicate cele ale lui Judy Blume sau Mark Geller. În orice caz, Darlene a folosit SATGIAPO ca să deschidă un canal de comunicare cu Glenna și s-o ajute pe fiica ei să alunge sentimentul de neajutorare.

Haideți să recapitulăm pe scurt cum a ajutat-o Darlene pe Glenna, folosind SATGIAPO, în loc să încerce să-i rezolve problemele. Prin intermediul întrebărilor pe care le-a pus, mama a ajutat-o pe Glenna să-și consolideze aptitudinile de decizie în chestiuni sociale și capacitatea de a rezolva probleme, determinînd-o să aibă mai multă încredere în sine și în capacitatea ei de a-și revolva singură problemele și de a lua decizii. Darlene a ajutat-o pe Glenna:

1. Să caute indicii ale diverselor sentimente (s-a concentrat asupra lor și a amprentelor emoționale menționate în discuții de familie anterioare);

2. Să spună care este problema („Ce te supără?");

3. Să aleagă un scop („Cum ai vrea să fie? Ce ai vrea să se întîmple?");

4. Să se gîndească la cîteva soluții („Și la ce te gîndești sau ce poți să faci ca să fii mai puțin speriată și să te duci la școală mai liniștită?" Cînd mama a auzit obișnuitul „Nu știu", ea a recurs la simțul umorului și i-a deschis fiicei sale o perspectivă mai largă, pentru a face loc și altor puncte de vedere. „Gîndește-te puțin. Cred că nu ești prima și singura persoană de pe pămînt care se duce la o școală nouă și se simte așa.");

5. Pentru fiecare soluție, să-și imagineze toate consecințele posibile;

6. Să aleagă cea mai bună soluție („Care crezi că ar fi cea mai bună soluție?");

7. Să facă un plan și o ultimă verificare („Cu cine o să încerci să vorbești mai întîi și cînd e momentul cel mai potrivit?");

8. Să exprime planul în cuvinte și să observe ce se întîmplă, pentru a-l folosi și de acum înainte atît pentru rezolvarea problemelor, cît și pentru luarea unor decizii eficiente.

Dificultăți de ordin școlar, la gimnaziu

Harold și Cici James au un băiat care întîmpină greutăți la școală. Harold lucrează la departamentul de salubritate publică; Cici este angajată cu jumătate de normă la un optician. Fiul lor, Frank, are 11 ani și școala înseamnă pentru el un loc ce nu-i este tocmai pe plac. Copiii lor mai mici, Aisha, de 4 ani, Linda, de 5 ani și Swhan, de 7, se descurcă foarte bine pînă acum cu școala. Problemele lui Franklin sînt ceva nou pentru părinți. Sora mamei lui Frank, Ramona, este de față și își dă cu părerea.

CICI: Nu înțeleg. Noi ne dăm toată silința, îl ajutăm la teme și, la rîndul lui, și Frank este un copil care muncește și este dornic să ia note bune. Poate să piardă trei clase. Nu știu ce să spun.

HAROLD: Îți mai aduci aminte cum era la școală?

RAMONA: Ce să-mi amintesc? Băiatul ăsta o să aibă probleme serioase. În curînd, începe să iasă seara la plimbare, să stea pe străzi...

HAROLD: Ramona, nu asta vrem să știm.

CICI: Dar e posibil, nu? Dacă nu-i mai pasă de școală, de ce n-ar ieși afară cu prietenii?

HAROLD: Bine, sîntem supărați și fiecare și-a spus părerea. Ce am vrea noi să facă Franklin?

CICI: Vrem să-și revină și să nu mai aibă probleme cu școala.

RAMONA: O să-și distrugă viața, iar noi nu facem nimic.

HAROLD: Crezi că Frank vrea să-și distrugă viața?

RAMONA: Nu, sigur că nu, dar...

HAORLD: Atunci, hai să vedem ce are de gînd și să vorbim cu el ca să ne dăm seama ce se-ntîmplă într-adevăr.

Observați că, în discuția cu Frank, Harold va folosi modelarea, sugestia și întrebările deschise pentru a-l ajuta pe copil să-și clarifice scopul. Cînd copiii au probleme la școală, este important să lămurim faptul că există un scop comun — acela de a învăța. Cu cît abordăm mai repede aceste probleme și cu cît copilul este mai mic, cu atît aceste conversații vor decurge mai simplu. Dar am avut asemenea discuții și cu copii între 12 și 18 ani, precum și cu studenți. Urmînd această metodă, veți ajunge la un moment în care SATGIAPO vă va ajuta să propuneți un plan de acțiune.

HAROLD: Franklin, nu-mi plac notele tale. Dar sînt ale tale și vreau să știu ce crezi tu despre ele.

FRANKLIN: Nu mă mir. Știam că asta mă așteaptă.

HAROLD: Acum sînt aici. Te simți mîndru, supărat, nervos sau cum?

FRANKLIN: Sînt nervos și supărat.

HAROLD: Bun, hai să vedem ce putem face. De ce ești nervos?

FRANKLIN: Sînt nervos pentru că v-am auzit tot ce vorbiți despre mine și nu știu ce vreți să faceți.

HAROLD: De ce ești supărat?

FRANKLIN: Sînt supărat pentru că am a luat note mici și nu mai pot să schimb nimic acum.

HAROLD: Nu poți? Cum adică?

FRANKLIN: Adică am învățat și am încercat, dar nu mai merge cum mergea cîndva.

HAROLD: Dacă lucrurile ar merge așa cum vrei tu, ce ai dori să se întîmple?

FRANKLIN: Aș vrea să iau din nou note bune. Și...

HAROL. Și mai ce?

FRANKLIN: Toată lumea ar fi din nou mîndră de mine dacă aș face parte dintr-un club, o echipă sau orice altceva de felul acesta. Voiam să scriu la ziarul școlii, dar nu știu dacă pot cu notele astea pe care le am.

HAROLD: Băiete, începe să pară mai complicat. Hai să luăm o foaie de hîrtie, să scriem care sînt scopurile tale și să facem niște planuri ca să iei note mai bune, poate chiar să te înscrii într-un club și să scrii la ziar. Să le luăm pe rînd...

În continuare, totul depinde foarte mult de familie. Se vor concentra asupra rezultatelor școlare? Îl vor susține pe Franklin în încercarea de a scrie la ziar? Indiferent cum vor decurge lucrurile, realizarea majoră este că familia i-a dat lui Franklin o șansă să vorbească despre sentimentele lui. Faptul că se gîndea la ele zi după zi făcea să-i fie și mai greu să-și facă treaba și să învețe. Este posibil ca, deși stilurile și aptitudinile lui de a învăța să fi dat roade pînă acum, să aibă nevoie de un ajutor special pentru a se adapta noilor cerințe școlare. Cu cît aceasta se întîmplă mai devreme, cu atît sînt mai multe șanse ca școlarii să abordeze situația nutrind o speranță. Fără speranță, a învăța este ca și cum te-ai urca pe munte în pantofi cu toc — alunecos și primejdios.

Temele pentru acasă

În unele cămine, temele pentru acasă nu constituie o problemă deosebită. Dar, în majoritatea familiilor, ele reprezintă un mod extraordinar de a testa aptitudinile educației bazate pe inteligență emoțională. Pentru copii, a-și face temele nu este un lucru prea interesant, mai ales în comparație

cu a vorbi la telefon, a schimba mesaje prin internet, a privi la televizor, a asculta muzică sau a practica un sport. Avantajele pe termen lung ale unor obiceiuri bune privind învățatul, ale faptului de a-și face temele pentru a lua note mai bune, de a învăța mai bine sau de a intra la facultate sînt foarte greu de „vîndut", mai ales cînd copiii au la îndemînă ceva mult mai atrăgător. Să nu vă așteptați ca copilul dvs. să-și facă temele mai degrabă la materiile la care se pricepe decît la cele pentru care manifestă mai puțină înclinație. În ambele cazuri, copilul poate evita să-și facă temele, deși din motive diferite: în primul caz, dintr-o încredere exagerată în sine și din plictiseală, iar în celălalt caz, din lipsă de încredere sau frustrare.

Momentul în care trebuie să-și facă temele este cel care va scoate la iveală cel mai bogat repertoriu de emoții negative ale copiilor. Încercați să-l ajutați pe copilul dvs. să-și exprime sentimentele și apoi să dea glas situației în care se află. După aceea, puteți trece la rezolvarea problemelor și la alcătuirea planurilor într-o atmosferă emoțională mult mai liniștită — în ceea ce vă privește pe dvs. sau pe copilul dvs. După cum veți vedea în exemplele ce urmează, a-ți face temele nu înseamnă doar munca în sine; înseamnă să te pregătești în vederea acestui lucru și, de asemenea, să verifici dacă totul a fost bine făcut, într-un fel de care să fii mîndru.

Cum să abordăm problemele legate de temele pentru acasă

Un instrument util pentru rezolvarea problemelor legate de temele pentru acasă este Diagrama temelor. Rolul acesteia este de a evita ca temele să devină un punct major de neînțelegere între părinte și copil, transformînd controversele pe această temă în litigiu. Deși, de multe ori, pare să fie tocmai pe dos, temele pentru acasă îl privesc mai mult pe copil decît pe dvs. Prin urmare, poate fi de folos să încercați să rezolvați problema așa cum face Luz cu fiul ei Ozzie:

LUZ: Ozzie, ce ai notat pe diagrama temelor?

OZZIE: Lucram în bucătărie și mă simțeam furios, pentru că voiam să mă uit la meci, iar cititul ăsta îmi ia atîta timp și nu se mai termină.

LUZ: Deci ai două probleme, nu-i așa? O să pierzi meciul, iar să-ți faci temele durează prea mult.

OZZIE: Pot să mă uit la la meci, mami?

LUZ: De acord, dar mai întîi trebuie să-ți isprăvești treburile. Dar dacă merge bine, poți să te uiți la începutul meciului, apoi să-ți faci temele și să urmărești și sfîrșitul partidei.

OZZIE: Dar nu am cum să termin. Uite! Uite tot ce-am de făcut.

LUZ: Mă întreb la ce s-a gîndit profesoara cînd i-a dat atîta de lucru pentru astăzi. Poate o voi suna să o întreb.

OZZIE: Știi, temele ni le-a dat luni.

OZZIE: Aha! Deci o altă problemă: cînd lași aproape totul pe ultima zi, pierzi distracția și trebuie să muncești foarte mult și sub presiune.

OZZIE: Cred că da.

LUZ: Cînd este cel mai bun moment din zi ca să faci tema asta la citire?

OZZIE: Nu m-am gîndit la asta. Cred că seara, sau în week-end, nu după-amiaza. Acum e timpul să ne odihnim sau să ne ocupăm de lucruri mai simple, ca matematica sau lucrările de laborator.

LUZ. Cum te simți acum?

OZZIE: Sînt puțin supărat pe mine. Dar n-am putea să vorbim mai tîrziu? Trebuie să-mi termin lecțiile, iar acum momentul cel mai potrivit...

Diagrama ne ajută să ne concentrăm asupra scopului, re duce tensiunea și sentimentele de vinovăție și clădește în co piii dvs. o serie de aptitudini importante ale inteligenței emo ționale, deoarece le cere să-și folosească abilitățile d planificare și îi ajută să afle cînd sînt cele mai bune (dar și ce mai proaste) momente pentru diversele sarcini școlare.

Diagrama temelor: identificați problema

Exemplu: Unde încercai să-ți faci temele? În bucătărie.

Cum te simțeai?	Frustrat.
De unde știi?	Loveam creionul de masă și eram roșu la față.
Care este problema?	Mă simt frustrat pentru că am de rezolvat două pagini cu probleme de matematică și nu știu să le fac, iar în seara asta vreau să vorbesc la telefon cu prietenii mei.

Unde erai? _____
Cum te simțeai? _____
De unde știi? _____
Care este problema? Mă simțeam... _____
(unde sau pentru că) ... _____
_____
_____

Ajutați-i pe copii să se organizeze mai bine

Temele pentru acasă necesită și anumite pregătiri. Unii copii sînt foarte dezorganizați. Își pierd caietele, fac tot felul de lucruri în ultimul moment, iar cînd, în fine, se așază la birou, uneori nu au cartea sau foaia de lucru care le trebuie, iar rezultatul final nu este tocmai cel așteptat. Nu e de mirare că părinții se întreabă care-i problema și ce este de făcut.

Vă amintiți o perioadă din școală, cunoscută sub numele de „holul de studii"? Pentru majoritatea elevilor, acesta este un moment pentru a-și face de cap, a desena și a visa cu ochii deschiși; doar pentru cei mai organizați este o perioadă de muncă. Tot mai mulți educatori își dau seama că unii copii

sînt mai organizați și alții mai puțin, iar aceste diferențe pot fi legate de rezultatele generale de la școală (și din viață). Un copil care este mai organizat are mai multe șanse să știe ce teme are de făcut, să nu rătăcească materialele și să nu facă lucrurile de mîntuială — ba poate să le facă chiar bine!

Atît părinții, cît și profesorii știu că mulți elevi — poate chiar majoritatea — nu fac „tot ce le stă în putință" și nu-și folosesc capacitățile pe deplin. În special la gimnaziu, o metodă de a-i determina pe copii să obțină rezultate mai bune este aceea de a-i ajuta să se organizeze mai bine, să asculte și să se concentreze mai mult și să-și focalizeze energia în așa fel încît să-și facă temele într-un mod eficient și într-un timp cît mai scurt. Succesul la școală, la serviciu, în activitățile sportive și în multe alte domenii depinde de capacitatea noastră de a ne canaliza talentele pentru a face anumite lucruri. Și date fiind nenumăratele sarcini și presiuni contradictorii cu care se confruntă copiii, părinții îi pot ajuta să-și dezvolte măcar capacitatea de a se organiza. Iată cum se poate face acest lucru:

Ajutați-i să-și creeze un mediu de studiu corespunzător

Unde își fac temele copiii dvs.? Pentru mulți copii, cel mai bine este cînd dispun de un spațiu larg, fără elemente care să le distragă atenția (jucării, reviste, creioane, jocuri, telefoane), lumină suficientă și, bineînțeles, atunci cînd nu-i întrerupe nimeni. Unii copii pot avea nevoie de un loc liniștit. În unele cazuri, a dispărea în camera lor este o metodă sigură de a-și pierde vremea. Părinții trebuie să știe ce se petrece — în ceea ce privește învățarea și alte lucruri — atunci cînd copiii „studiază" în camera lor. Alții preferă să lucreze într-un spațiu public, cum ar fi biblioteca de la școală sau cea publică. Nu întotdeauna copiii își caută sau își creează cel mai potrivit mediu de studiu pentru sine. Așadar, asumați-vă un rol activ în a-i ajuta să planifice, să găsească și să întrețină un spațiu de lucru potrivit.

Găsiți o metodă de a-i supraveghea

Acest lucru e mai ușor de spus decît de făcut, dar este important să fiți perseverent. Primul pas al organizării este ca ei să știe ce au de făcut, de ce resurse au nevoie și cînd trebuie predată tema. Deseori, este necesar un sistem de a nota toate sarcinile și a le discuta cu părinții. În unele școli, se folosesc „agende", pe care elevii trebuie să le completeze la fiecare oră; ei notează aici temele pe care le au de făcut și sarcinile pe termen lung, dar acest lucru este luat în serios doar rareori. Este nevoie de disciplină pentru a avea garanția că se notează absolut tot, chiar dacă acest lucru înseamnă doar „Nu sînt teme de făcut." Cînd copiii au nevoie să-și amintească ceva, puteți stabili împreună cu ei anumite momente în care își vor contacta prietenii prin internet sau prin telefon pentru a se asigura că n-au uitat nimic. La unele școli, temele pentru acasă sînt transmise printr-un sistem de poștă vocală. Dar în unele cazuri, va fi nevoie să cereți să vi se trimită acasă o listă semnată cu temele zilnice sau să vorbiți cu consilierul sau psihologul școlii pentru a stabili un sistem care va funcționa atît pentru dvs., cît și pentru copii.

Asigurați-vă că temele sînt făcute în ordine

De multe ori, copiii au mai multe îndatoriri zilnice și unul sau două proiecte pe termen lung, iar cîteodată trebuie să se pregătească și pentru o lucrare de control. Chiar și pentru noi, adulții, este greu să ne organizăm și să stabilim o ordine a activităților — așa că haideți să-i ajutăm pe copiii noștri să-și dezvolte aptitudini în această privință. Nu există soluții simple. Foarte multe lucruri depind de rutina zilnică a familiei, de activitățile de după-amiază ale copiilor, de orele de culcare și așa mai departe. De aceea, este cu atît mai important să vă ajutați copiii să-și facă planuri cu privire la ce au de făcut. Pot fi utile întrebări de genul următor:

- Ce ai de făcut pentru mîine?
- Ce ai de făcut pînă la sfîrșitul săptămînii?

- Ai teze sau extemporale? Cînd? Ai lucrări de făcut? Cînd trebuie să le dai?

Multe familii apreciază că este util să noteze aceste informații și apoi să verifice programul și calendarul pe termen lung. Pentru organizarea acestor informații poate fi de ajutor și un program de planificare pe calculator. Următorul pas poate fi mai mult sau mai puțin direct, potrivit necesităților copiilor dvs.

„Bun, uite ce se-ntîmplă. Cum ai de gînd să faci toate aceste lucruri? Ce o să faci diseară? Ce vei face mai întîi?" Sau: „Bun, uite ce se-ntîmplă. Cred că ar fi mai bine să începi cu asta și apoi să faci asta. Cum o mare parte din week-end o să fim plecați, va trebui să citești pentru proiect în timpul săptămînii. Ce-ar fi ca pentru joi după-amiază să nu-ți faci nici un plan?..."

Desigur, aceste discuții variază în funcție de vîrsta copiilor și de cît de organizați sînt aceștia. Dar părinții joacă un rol major în realizarea programului zilnic și ar fi bine dacă acest program ar ține cont de îndatoririle școlare ale copilului. În cazul familiilor cu tradiții religioase importante sau al copiilor care-și petrec timpul între doi părinți despărțiți, acest tip de planificare este și mai important. Iar cînd copilul dvs. chiar nu are vreme să facă totul perfect, dvs. veți ști acest lucru și vă puteți doza atît așteptările, cît și reacțiile.

Deși s-ar putea ca părinții să considere că sînt multe feluri în care copiii lor pot să se organizeze mai bine, sînt necesare unele precauții. E greu să renunți la vechile obiceiuri. Începeți treptat, folosind una sau două dintre abordările menționate mai devreme sau propriile dvs. idei. Alegeți soluția cea mai bună și străduiți-vă pînă cînd descoperiți ceva ce funcționează. Apoi folosiți metoda respectivă o vreme, pentru ca fiul sau fiica dvs. să-și dezvolte simțul organizării. În continuare, încercați să adăugați aspecte noi. Ideal ar fi să începeți să dezvoltați spiritul organizatoric cît mai devreme; intervalul dintre clasele a patra și a șasea este, probabil, cel mai potrivit pentru a examina obiceiurile copilului dvs. în ceea ce

privește învățatul și a-l ajuta atît cît este nevoie. Dar amintiți-vă perioadele cînd ați ținut un regim, ați vrut să vă lăsați de fumat, să vă apucați de gimnastică sau să schimbați alte vechi obiceiuri — și AVEȚI RĂBDARE!

Fiți mîndru de ceea ce ați realizat!

De multe ori, temele trebuie terminate cît mai curînd posibil, dacă nu cumva mai devreme. Și dacă sînt terminate — ceea ce nu se întîmplă întotdeauna — sînt șanse să arate de parcă ar fi fost făcute în încercarea de a cîștiga un concurs de scriere rapidă. Temele făcute cu ajutorul calculatorului pot arăta puțin mai bine, dar în cazul acesta, apar alte probleme. Ce trebuie să facă părinții? Răspunsul tradițional: să cicălească și să amenințe. Uneori, aceasta este o metodă eficientă, dar cere mari eforturi din partea părinților și nu oferă satisfacție.

A verifica munca altcuiva este un obicei care poate fi însușit. Cereți-le copiilor dvs. să vă arate temele și întrebați-i lucruri cum ar fi: „Cum ai verificat asta?"; „De unde știi că profesorul o să poată citi așa ceva?"; „Ești sigur că ai răspuns la întrebările potrivite și ai urmat indicațiile? Hai să vedem..."; Uneori, poate fi utilă verificarea creativă. Vorbiți cu un vecin sau cu o rudă apropiată să verifice din cînd în cînd cîte-o temă. Copiii pot să facă schimb de lucrări cu prietenii sau cu frații. Căutați metode de a renunța la rolul „ofițerului de poliție", mai ales atunci cînd copilul dvs. este neglijent și nu reacționează potrivit la cererile dvs. de a-i verifica temele. Secretul este de a-l ajuta pe copil să se simtă mîndru atunci cînd vă prezintă rezultatul eforturilor sale; deseori, primul pas este de a considera importantă reacția celui care le verifică. Iată o variantă care ne place foarte mult. Se numește „verificare cu mîndrie" și se bazează pe o idee esențială, pe care o adoră în special profesorii de matematică: Verificarea temei trebuie să facă parte din rezolvarea ei!

Cam cu o oră înainte să meargă la culcare, copiii îi arată mamei sau tatălui tema pe care trebuie s-o prezinte la școală

a doua zi. Aceștia trebuie să verifice dacă este completă și scrisă ordonat. Subliniați în fața copiilor faptul că trebuie să fim mîndri de eforturile noastre și trebuie să fie clar faptul că ne-am îndeplinit sarcina și că ne pasă de profesorul care o va examina. Este o chestiune de respect. Nu va fi verificată neapărat corectitudinea, așa că părinții pot face aceasta, chiar dacă nu sînt siguri pe deplin de conținutul temei. Dar dacă tema este alcătuită din 20 de întrebări, trebuie să existe 20 de răspunsuri. La matematică, trebuie să fie vizibile toate marcajele, fără prea multe ștersături. Dacă pare să fie vreo problemă, încă mai este timp să o descoperiți. Chiar dacă asta nu e tot, deja s-a stabilit că temele trebuie să arate ordonat.

O variantă este ca toți copiii să-și aducă temele în același timp și fiecare dintre ei să comenteze munca celuilalt; eventual, și părinții pot să aducă ce au avut ei de făcut, ca să dea exemplul cel bun. Unele familii consideră că este greu să facă asta în fiecare zi și stabilesc anumite seri pentru verificarea temelor, de exemplu duminica sau duminica și miercurea. O altă posibilitate este de a-i cere copilului să alcătuiască o foaie de evaluare sau de verificare cu toate temele sau doar cu o parte dintre ele. Unii părinți preferă să aștepte să facă ceva de acest gen abia după ce apare o problemă. Sfatul nostru este să nu așteptați prea mult. Obiceiurile pozitive legate de muncă sînt greu de obținut. Cînd ele urmează unor obiceiuri proaste, bine înrădăcinate, sarcina este cu atît mai dificilă. Iată tipurile de întrebări care pot face parte dintr-o listă de verificare:

1. Am verificat dacă am făcut fiecare parte a temei:
Da...
Nu...
N-am putut, pentru că nu știu sigur care este tema.

2. Ori de cîte ori am putut, am verificat tema și am indicat acest lucru.
Am verificat-o și am arătat-o...
Am verificat-o, dar nu am arătat-o...
Hopa...

3. Tema mea este scrisă clar, îngrijit și corect.
Îngrijit...
Clar...
Corect...
Verificat...

4. Iată cît sînt de mîndru de munca pe care o prezint:
1 — foarte mîndru
2 — destul de mîndru
3 — puțin mîndru
4 — nu prea mîndru
5 — mi-e rușine

Crearea unui echilibru între temele pentru acasă și sarcinile casnice

TATA: Phil, este ora 7 și ai o grămadă de lucruri de făcut în seara asta. Ce planuri ai?
PHIL: Nu știu. Cred că o să-mi fac temele.
TATA: Bună idee! Ce ai pentru mîine?
PHIL: Păi... matematică, științe, citire.
TATA: I-auzi! Cît ai de învățat la fiecare materie?
PHIL: Nu știu.
TATA: Ce-ar fi să-mi arăți?
PHIL: Păi... nu...
TATA: Bine că știu că nu vrei. Dar trebuie să mă uit, fiindcă trebuie să știu ce faci la școală. Asta e treaba mea. Cînd te-ai născut tu, a trebuit să semnez niște hîrtii cum că pot fi luat la întrebări în orice moment despre cum te descurci la școală. Nu mi-au spus niciodată ce pedeapsă mă așteaptă dacă nu știu, dar nu vreau să aflu.
PHIL: Tată, vorbește serios.
TATA: Phil, adu-ți ghiozdanul.

Odată ce au examinat temele împreună, tata știe că e momentul să-i reamintească lui Phil că temele nu sînt singura lui responsabilitate.

TATA: Ai vreo treabă de făcut acasă în seara asta?
PHIL: Nu știu.
TATA: Este marți.
PHIL: Mda... trebuie să duc gunoiul. Și la ora 10 vreau să mă uit la o emisiune la televizor.
TATA. Știi că n-ai voie să te uiți pînă nu-ți termini treaba.
PHIL: Dar, tată, pînă-mi termin temele se face 10. N-ar putea să se ocupe altcineva de gunoi?

Acum, tatăl are o sumedenie de opțiuni. Phil are deja de gînd să-și facă temele de la ora 7 la ora 10 — o realizare majoră. Tatăl îi poate sugera lui Phil să-și scrie programul (dar atunci se va uita la televizor abia la ora 11, ceea ce e prea tîrziu, așa că va trebui să lase pe o altă zi) sau îi poate sugera să renunțe la începutul emisiunii și să ducă gunoiul (care poate fi o problemă, pentru că și începutul este foarte important) sau poate să-i dea un exemplu și să-l lase pe Phil să aleagă. Tatăl optează pentru varianta din urmă și îi dă un exemplu, gîndind cu voce tare:

„Mîine este zi de reciclare — a doua zi de miercuri din lună. Nu-mi place deloc să fac asta! Dar dacă aștept pînă data viitoare, n-o să putem pune totul în depozit, nu, nici nu se pune problema! E o emisiune bună, la care vreau să mă uit. Reclamele durează cam două minute. Dacă folosesc acest timp, să văd cît pot să fac. Mai întîi împachetez ziarele. Pot să mă ocup de ele și în timp ce mă uit la televizor. Așadar, în timpul reclamelor, pun sticlele, cănile și bidoanele de plastic în containere și le duc în stradă..."

Sînt multe alte ocazii în care trebuie să „tragem de noi" și este util să le arătăm copiilor noștri cum alegem să acționăm — sau să nu facem nimic. Deosebit de util este faptul de a le împărtăși copiilor noștri că putem face un lucru sau că putem încerca să atingem un scop mai bun:

„Aș putea să stau aici și să citesc, dar o să sun la restaurant și o să fac o rezervare, pentru că eu cred că o să ne simțim bine dacă mergem acolo."

„Aș putea să mă uit la televizor, dar în oraș e un film nou, despre care am auzit că e foarte bun și vreau să mă duc să-l văd, așa că o să mă uit între ce ore rulează și o să mă gîndesc cînd să merg."

„Aș putea să dorm pînă tîrziu, dar trebuie să fac ordine în garaj și, în acest fel, putem să instalăm noul coș de baschet, să umflăm toate mingile, să ieșim afară și să ne distrăm de minune!"

După aceea, este bine să treceți în revistă ce ați făcut și să vă oferiți, dvs. și copiilor, niște informații despre cît de eficient a fost planul.

„Am terminat cu reciclarea gunoiului. Am pierdut cîteva minute din emisiune, ceea ce n-a fost mare lucru. Dar pot să pun pariu că dacă aș fi început de la prima reclamă, n-aș fi pierdut nimic! Data viitoare o să încerc să fac așa."

„Nu se mai fac rezervări pînă la începutul lunii viitoare. Ei bine, am reușit totuși să rezerv locuri pentru noi și cred că o să ne distrăm, dar dacă aș fi reușit să termin de citit cu cîteva zile înainte, probabil că am fi putut face aceste rezervări mai devreme. Data viitoare n-o să-mi mai permit să fiu atît de leneș."

„Oh, mă doare. Dar a fost un meci de baschet grozav! N-ar fi avut loc niciodată dacă n-aș fi curățat garajul. Ce harabaură! Nu trebuie să-l mai las să ajungă în halul ăsta. A trebuit să aruncăm una dintre mingile de baschet, pentru că se dezumflase și se strivise sub niște scaune și supapa era îndoită. Că veni vorba, mulțumesc că m-ai ajutat să instalez coșul..."

Încurajați exprimarea planurilor de atingere a scopurilor

Cînd copiii dvs. spun că au de gînd să facă ceva sau cînd ați recurs la SATGIAPO pentru a întocmi un plan, mai aveți de parcurs niște etape. La urma urmei, unii copii sînt mai refractari decît alții la a-și pune ideile în practică. Iar celor mai

mulți copii (și celor mai mulți adulți) nu le place să insistați prea tare. Așadar, vă încurajăm să îi stimulați cu blîndețe. Poate că deja folosiți unele dintre aceste metode.

Amintiți-i copilului care este scopul:
- Ce voiai tu de fapt?
- Ce încerci să faci?
- Ce se va întîmpla dacă planul tău reușește?

Arătați încurajare, încredere și entuziasm:
- Abia aștept să-mi spui cum a mers!
- Sînt sigur că o s-o scoți cu bine la capăt.
- Poate mîine va fi un moment mai bun.

Scoateți la iveală temerile, ajutîndu-l să se gîndească la consecințe:
- Tu crezi că ar putea să dea greș?
- Cum ar fi dacă... nu reușește? Ce se va întîmpla?
- Care este cel mai rău lucru care se poate întîmpla? Care este cel mai bun?

Uneori, stimulentele blînde îl determină pe copil să-și exprime ezitarea sau nesiguranța. În acest caz, un exercițiu de simulare se poate dovedi o idee bună. Ascultați:

MAMA: Juan, tot aici ești?
JUAN: Da, încă nu e timpul să plec.
MAMA: Aha! Ce ai de gînd să faci diseară?
JUAN: Aveam de gînd să mă duc acasă la Marianna și să văd dacă vrea să ne plimbăm.
MAMA: Cred că o să te distrezi. Abia aștept să-mi spui cum a fost.
JUAN: Păi... nu știu.
MAMA: Cum adică? Ce s-ar putea să nu meargă?
JUAN: Știi, s-ar putea să creadă că sînt un bădăran.
MAMA: Înțeleg. Ce ai de gînd să-i spui cînd ajungi la ea?
JUAN: Păi... o să... o să-i spun: „Salut, Marianna, ce faci?"
MAMA: Da. Asta e o variantă. Dar ar fi o idee bună să exersăm puțin, fiindcă mi se pare că nu ești prea încrezător...

Fiți pregătit să oferiți sugestii constructive, alături de încurajări. Folosiți-vă simțul umorului și, dacă copilul dvs. știe metoda „Păstrează-ți calmul", este un moment extraordinar pentru a o folosi! Poate fi util chiar să schimbați rolurile.

Cînd Juan se întoarce acasă, mama îl întreabă cum a fost și îl pregătește pentru întîlnirea viitoare:

JUAN: A fost cea mai îngrozitoare seară din viața mea.
MAMA: Ce s-a întîmplat?
JUAN: Mi-a spus că nu vrea să ne vedem sîmbătă.
MAMA: I-ai propus să vă vedeți sîmbătă?
JUAN: Mda.
MAMA: Care era situația înainte să o întrebi?
JUAN: Era destul de bine.
MAMA: Deci, ce s-a întîmplat cînd i-ai spus asta?
JUAN: Mi-a spus că nu poate, că are treabă cu familia ei.
MAMA: Ți s-a părut că spune adevărul?
JUAN: Acum că spui tu asta, da. Dar atunci m-am gîndit că, pur și simplu, nu vrea să ne întîlnim.
MAMA: Ținînd cont de ceea ce gîndești acum, ce vrei să se întîmple?
JUAN: Vreau să mă întîlnesc cu ea sîmbătă.
MAMA: Este singurul lucru pe care-l vrei — numai sîmbătă?
JUAN: Nu, vreau s-o mai văd și de acum încolo.
MAMA: Cum poți încerca să faci asta?

Acum, Juan și-a revenit, iar SATGIAPO este gata să-l ajute să vină cu alte idei, să vadă cum le poate aplica și să alcătuiască un nou plan.

Un raport din perioada liceului, intitulat „Nu a înregistrat progrese"

A sosit poșta. Ați primit un raport în care se vorbește despre progresele pe care le-a înregistrat copilul dvs. în al doilea trimestru. Din nefericire, în raport se specifică faptul că „nu a înregistrat progrese" și asta vă supără. N-aveați nici cea mai vagă idee că ar fi fost vreo problemă. L-ați întrebat pe copil cum merge cu școala și el v-a spus „Bine." Chiar și cînd ați încercat să-l testați puțin, nu părea să meargă ceva prost. Copilul este Aron; părinții sînt dl și dna Pratt.

Dna Pratt *(a așteptat pînă după cină, pentru că acesta este momentul în care toată lumea pare să aibă mai multă răbdare):* Aron, astăzi am primit ceva de la școală.
ARON: A, prostia aia de raport. Dă-l încolo!
DL PRATT: Aș vrea să știu mai multe despre asta. În raport se spune că nu ai obținut rezultate bune la fotbal și că vei avea o medie mică la istorie.
ARON: Chiar așa? Nu știam chestia asta cu istoria. Iar la fotbal... Nagle vrea să facem toată încălzirea aia ciudată și să strigăm și mai știu eu ce. Mi se pare stupid și nu am de gînd să fac așa ceva.
DNA PRATT: Nu-ți dai seama de cîtă lipsă de respect dai dovadă?
DL PRATT *(o întrerupe):* Am putea să auzim cum e cu istoria, ca să ne facem o vedere de ansamblu? Mulțumesc.
ARON: Am dat un test și am luat nota 7. M-am gîndit că am scris destul de bine, deși majoritatea prietenilor mei au făcut și mai bine. Dar întrebările alea te induceau în eroare. Îmi plăceau mai mult eseurile. Pe acelea le înțelegeam! Chestiile astea cu mai multe variante și la care trebuie să completăm răspunsul mă fac să mă doară creierii.
DNA PRATT: Și eu am avut multe probleme în liceu cu testele astea. Dar îți spun că o să te mai întîlnești cu multe. Vrei să te ajutăm, să vedem cum putem rezolva cu aceste întrebări?
ARON: Păi, da, poate. În trimestrul trei o să fie un proiect de grup despre Peru, și mie îmi plac lucrurile astea. Ele nu pot determina pe toți să muncim și să ne organizăm și să avem proiectul cel mai bun!
DL PRATT: Interesant! Hai să revenim la fotbal.

ARON: Nu pot să-l sufăr. N-o să fac ceea ce mi-a cerut antrenorul.

DL PRATT: Asta e o variantă. Te-ai gîndit ce se va întîmpla dacă o ții tot așa?

ARON: Nu, nu chiar...

DL PRATT: Ce notă ai vrea să iei la sport? Imaginează-ți ce ai vrea să vezi în carnetul de note. Cînd o să dai la facultate — și poate o să te înscrii la o bursă sportivă — cum ai vrea să fie?

ARON: Vreau să iau nota 10. Sînt foarte bun la fotbal.

DL PRATT: Ce notă crezi că vei lua dacă nu urmezi instrucțiunile profesorului?

ARON: E așa de stupid ce ne cere să facem!

DL PRATT: Nu te-am întrebat asta. Te-am rugat să-mi spui ce notă vrei să iei.

ARON: S-ar putea să nu reușesc. Va trebui să dau din nou examenul?

DL PRATT: Probabil. Poate se va întîmpla vara. Ceea ce n-ar fi rău, pentru că am economisi o grămadă de bani cu tabăra. Dar...

ARON: Ce?

DL PRATT: Mă gîndeam că poți cere să mergi la alt profesor. Ce altceva crezi că ai putea face ca să rezolvi problema cu cerințele care ți se impun la educație fizică și care nu-ți plac?

De aici încolo, Aron este dispus să se lase antrenat în SATGIAPO. Părinții l-au ajutat să se concentreze asupra scopului său și a consecințelor acțiunilor sale. De obicei, aceasta este cea mai bună metodă de abordare a rapoartelor școlare negative — să lucrați împreună cu copilul dvs. pentru a face un plan care să rezolve problema în mod constructiv, fără a recurge la alte „soluții", cum ar fi să se poarte urît, să nu învețe sau alte lucruri al căror scop este revolta împotriva profesorilor sau a adulților ce reprezintă autoritatea, dar al căror rezultat, pe termen lung, nu este benefic pentru copil.

Opțiuni privind facultatea și cariera

PEG: Mai vrei o felie de pizza?

MAMA: Sigur. Janet, am primit astăzi o scrisoare de la școală despre examenele la facultate.

JANET: Mda, despre asta vorbesc toți profesorii mei.

MAMA: Și tu ce crezi?

Charlene Patterson, care are 41 de ani și lucrează la o agenție de voiaj, vorbește cu fiica ei, de 17 ani, Janet, și cu Peg, care are 10 ani. Charlene este divorțată de soțul ei, cu care nu prea a mai păstrat legătura și care le oferă foarte puțin ajutor financiar. Tatăl lui Charlene, care locuiește în apropiere și petrece foarte mult timp cu ele, citește scrisoarea în timp ce mănîncă pizza.

JANET: Nu sînt sigură.

MAMA: Este o decizie dificilă — chiar mai grea decît să alegi glazura la înghețată sau pantofii pentru rochia de la balul absolvenților!

PEG: O să pleci de-acasă?

JANET: Nu sînt sigură. De fiecare dată cînd mă gîndesc la asta, mă simt tot mai derutată.

MAMA: Dacă te-ai putea imagina peste cinci ani, făcînd ceea ce vrei să faci, cum ar fi? Închide ochii și închipuie-ți cum ai arăta, unde ai fi, cum te-ai simți. Peg, poți să încerci și tu.

Charlene folosește o metodă importantă pentru a-i ajuta pe copii să aleagă dintr-o serie de posibilități derutante. Dacă utilizăm SATGIAPO, trebuie să ne ajutăm copiii să decidă care este scopul lor. Cum altfel ar putea să-și facă un plan eficient și realist? Imaginea viitorului într-un mod cît mai clar și mai precis, cu cît mai multe detalii, îi poate ajuta foarte mult pe adolescenți. Chiar dacă nu vor reuși de prima dată, imprimați astfel în mintea și inima lor o direcție pozitivă. Încercați din nou peste cîteva zile. Uneori, imaginea este tulbure sau există o sumedenie de imagini suprapuse. De obicei, aceasta ne semnalează că avem nevoie de mai multe informa-

ții. Iată cîteva lucruri utile: scrieți la facultăți, căutați oportunități de angajare, vorbiți cu un consilier despre interese și vocație. Hai să revenim acum la familia Patterson!

JANET: M-am imaginat într-o clasă, lucrînd cu copiii, dar am și o imagine în care predau unor elevi mai mari.

MAMA: Ca să fii profesoară, de ce crezi că ai nevoie?

JANET: Trebuie să merg la facultate, asta-i sigur.

MAMA: Altceva?

JANET: Să învăț bine, bănuiesc.

PEG: Dacă o să fii profesoara mea, ar fi bine să te pricepi la ceva.

BUNICUL: Asta-i o idee bună. Dacă ai de gînd să te faci profesoară, trebuie să te specializezi în ceva. Îmi aduc aminte de educatoarea mea de la grădiniță, doamna Berman. Mă ajuta să-mi pun haina în cui și mă întreba cine eram în ziua aceea. În fiecare zi eram altcineva — uneori eram Mickey Mouse, alteori eram Superman, alteori eram poștașul — scuzați, curierul — iar pe la mijlocul anului, voiam să fiu dna Berman.

PEG: Bunicule, voiai să fii propria ta profesoară? Nu era furioasă?

MAMA: Ia stați puțin. Janet, cred că ai început bine. Hai să vorbim mai mult despre asta — după ce strîngem masa, bine?

JANET: Eu sînt de acord.

Metoda SATGIAPO le va fi utilă și în continuare, pentru că au de făcut foarte multe planuri, trebuie să-și analizeze sentimentele și să reformuleze diferite idei. Dar familia Patterson are o strategie — un mod echilibrat din punct de vedere emoțional de a se gîndi la toate aceste lucruri, pentru ca Janet și ceilalți membri ai familiei, inclusiv Peg, să nu se simtă copleșiți sau supărați și să-și urmeze drumul într-un mod chibzuit și reponsabil.

Cu fiecare zi, procesul de alegere a facultății devine din ce în ce mai complex și mai costisitor. Există multe puncte de

vedere legate de acest lucru, iar noi vi le vom împărtăși pe ale noastre. Pentru unii copii, există într-adevăr „cea mai bună facultate", una care se potrivește perfect intereselor, personalităților și preferințelor lor de viață, precum și valorilor lor. E foarte probabil ca pentru acești copii să existe cîteva facultăți potrivite. Uneori, dar nu de obicei, aceasta poate fi facultatea pe care a urmat-o unul dintre părinți. În majoritatea cazurilor, nu există o opțiune care să fie în mod evident cea mai bună și pot exista cinci, zece sau chiar douăzeci de posibilități la fel de bune, cel puțin pe hîrtie. Dacă părinții se încăpățînează să-și susțină punctul de vedere, pot apărea mari probleme. Dovada o reprezintă numărul mare de studenți eliminați din facultate, precum și procentul ridicat de elevi care sînt convinși că știu foarte bine ce drum vor urma, dar după un semestru sau două își dau seama că urmează ideea pe care le-au impus-o părinții. Rezultatele sînt o risipă de timp și de bani și sentimente rănite.

Dacă ne-am putea întoarce înapoi în timp și am asculta conversațiile dintre părinți și copii în cursul perioadei de alegere a facultății, este puțin probabil să auzim prea multe sfaturi care respectă principiile inteligenței emoționale. Desigur, uneori copiii cred în mod sincer că părinții le-au propus o cale potrivită și abia mai tîrziu își dau seama că acest lucru nu este adevărat. Dar, deseori, atît părinții, cît și copiii dau semne că forțează lucrurile sau că se simt forțați. Chiar dacă se ia decizia de a urma o anumită cale, este mult mai ușor să rezolvăm dificultățile în condițiile unei recunoașteri a sentimentelor de ezitare. Un părinte poate să spună: „Asta a fost bine pentru mine și cred că va fi bine și pentru tine, dar poate că tu ești de altă părere." Iar copilul poate spune: „Nu sînt sigur de asta. Nu sînt împotrivă, trebuie să încep de undeva și cred că asta e bine, dar s-ar putea să nu meargă." Acest tip de conversație părinte-copil deschide canalele de comunicare.

Un cuvînt de încheiere

Educația și chestiunile legate de școală sînt esența vieții de familie în anii în care copiii noștri traversează o perioadă critică și pe care îi petrecem împreună cu ei odată ce au trecut de vîrsta primei copilării. Pot fi perioade de tristețe, tensiune și dispute, sau de fericire, dezvoltare și afecțiune. În realitate, e sigur că vom avea parte de problemele menționate; provocarea este să le echilibrăm cu lucruri bune. Aceasta depinde în mare măsură de cît sîntem noi de dispuși să vorbim cu copiii într-un mod care-i ajută să-și exerseze aptitudinile inteligenței emoționale. În acest fel, vom avea parte de mai puține cazuri de „suprastimulare emoțională" și de o mult mai mare înțelegere a sentimentelor și a punctelor de vedere ale membrilor familiei.

8

Restabilirea comunicării: De unde să începem într-o epocă a violenței, a drogurilor și a SIDA

Toți părinții angajați într-un război declarat sau nedeclarat cu copiii lor din cauza îndatoririlor și a responsabilităților fiecăruia ar trebui să recunoască faptul că e un război imposibil de cîștigat. Copiii au mai mult timp și mai multă energie să-și organizeze rezistența decît avem noi pentru a le-o doborî. Chiar dacă mai cîștigăm bătălii și reușim să ne impunem voința, copiii se pot răzbuna, devenind pasivi și nervoși sau rebeli și delincvenți. Putem cîștiga într-un singur fel: prin puterea de convingere. Poate să pară o misiune imposibilă, dar nu este decît una dificilă și avem capacitatea de a o duce la bun sfîrșit.

În relațiile umane, finalul depinde de mijloace, iar rezultatul, de proces. Personalitatea și caracterul înfloresc numai dacă metodele de educare a copilului sînt bazate pe respect și simpatie.

Haim Ginott, *Between Parent and Child (Între părinte și copil)*, Avon, 1969, 84–85, 243.

Unii copii sînt niște fortărețe mai greu de cucerit sau sînt foarte deschiși la început și par să se izoleze pe măsură ce încep să crească. Alții par închiși în sine de la bun început. De multe ori, greutățile vieții, cum ar fi bolile, pierderea celor dragi, divorțul, șomajul, mutatul lasă urme care la unii copii nu dispar prea ușor. Ideile din capitolele anterioare sînt me-

nite să-i ajute pe părinți să găsească o punte de comunicare cu copiii lor. În multe cazuri, aceste idei sînt valabile și pentru relația cu copiii care tind să se izoleze sau cu „copiii dificili". Am constatat acest lucru din experiență și cercetări. Am mai văzut însă și că, uneori, comunicarea nu se poate stabili și că sînt copii care au nevoie de ceva mai mult decît ceea ce am arătat pînă acum.

Trebuie să fim pregătiți să facem pași noi și deosebiți de cei de pînă acum, pentru că riscul cel mai mare ca un copil să se orienteze spre violență, droguri ori comportamente ce l-ar putea expune pericolului de a contacta virusul HIV apare atunci cînd nu simte că face parte din colectivul clasei, din familie, dintr-un grup social sau o comunitate religioasă. Copiii trebuie să fie implicați în familii și comunități constructive, fiindcă altfel devin distructivi din gelozie ori spirit de răzbunare sau caută alte comunități în care să se simtă apreciați, tendință exploatată de numeroase bande și secte. Cine și-ar dori așa ceva pentru copilul lui?

Un subtitlu mai potrivit pentru acest capitol ar fi fost poate „Drumul pînă la steaua de neatins". Pentru că fiecare copil este, într-un fel, o stea și noi trebuie să ajungem la ea fără a fi derutați de comportamentul copilului, ceea ce este cel mai greu pentru noi, părinții. Așa cum ne amintește în cartea sa *Reclaiming Youth at Risk: Our Hope for the Future (Recuperarea tinerilor în pericol: Speranța noastră de viitor)*, profesorul, cercetătorul și psihologul Larry Brendtro — o figură proeminentă pe plan internațional în consultanța pentru copii și tineri —, în momentul în care credem că orice copil poate fi adus pe calea cea bună sau cel puțin că merită toate eforturile noastre de a încerca, sîntem pregătiți și pentru strategiile educaționale care urmează.

În acest capitol, vom analiza trei perioade de vîrstă și vom prezenta pentru fiecare dintre ele un set important de activități care integrează toate instrumentele educației bazate pe inteligența emoțională. Vom încheia cu cîteva metode care să-i ajute pe părinți să ia unele decizii dificile în situațiile cu

care se confruntă sau cu care se vor confrunta atunci cînd încearcă să-și ajute copiii să depășească anumite perioade dificile.

Perioada preșcolară, primele clase elementare
Momentul de dialog părinte-copil: Ora de culcare
Scuzele
Cititul

A doua parte a școlii elementare, școala generală
Prieteniile

Școala generală, liceul
În serviciul comunității

Toate vîrstele
Cei patru C — cum pot fi ajutați părinții să-și clarifice poziția și să ia decizii grele, dar necesare, folosind inteligența emoțională.

Perioada preșcolară, primele clase elementare

Momentele de dialog părinte-copil

Puține lucruri sînt mai valoroase pentru un copil decît șansa de a sta de vorbă cu unul dintre părinții săi. Copilul poate să nu recunoască acest fapt, dar fiți convins că așa este și nici nu vă mai obosiți să-l întrebați. Cu atît mai mult în cazul copiilor de care e mai greu să te apropii. De multe ori, aceștia simt nevoia să se împace cu unul dintre părinți înainte să meargă la culcare și să se pregătească pentru o nouă zi; alteori, au nevoie de ajutor pentru a se împăca fie cu un frate, fie cu o soră cu care au avut o neînțelegere ori chiar un conflict deschis. În fine, o altă formă importantă de conversație părinte-copil este cititul împreună. Copiii de 4 și de 5 ani, care merg la grădiniță și la cursuri de pregătire preșcolară, primesc noutățile vieții cu bucurie și mirare. Dar, uneori, pot avea momente de ezitare sau se poate să nu le placă schimbările ori introducerea de programe noi. Dacă un copil

întîmpină dificultăți cu cititul, impresia că rămîne în urmă poate fi o sursă importantă de neliniște, frustrare și neîncredere. De aceea îi vom învăța pe părinți cîteva metode noi de a citi împreună cu copiii lor, care să-i atragă pe cei mici și să-i facă să se bucure chiar și atunci cînd ei nu pot încă să citească.

Conversația la ora de culcare
Momentul bilanțurilor și al scuzelor

Cînd observați că unul dintre copiii dvs. este supărat, cel mai bun moment pentru a vă ocupa de această problemă este, probabil, ora de culcare. Este o metodă care dă rezultate mai ales cînd este vorba de copii aflați la vîrsta preșcolară sau de cei care urmează cursurile școlii elementare, dar dacă începeți să o aplicați din timp, copiii dvs. o vor accepta și în școala generală și poate și în liceu, deși poate că nu va „ține" întotdeauna. Dar dacă nu ați încercat-o încă și copiii dvs. au făcut 10 ani și mai bine, tot merită să o încercați. Ora culcării este, pentru majoritatea copiilor, momentul cel mai potrivit pentru a intra în vorbă cu ei și a-i face să-și exprime sentimentele. De ce? Pentru că, pe de o parte, sînt obosiți și vor lăsa garda (puțin) mai jos, iar pe de altă parte, pentru că ora de culcare evocă întotdeauna căldură, mîngîiere și siguranță. Din același motiv, adolescenții petrec ore întregi la telefon cu prietenii noaptea, cînd nouă, părinților, ni se pare că ar fi putut sta de vorbă și mai devreme. Dar asta era înainte să înțelegem principiile educației bazate pe inteligența emoțională, iar acum știm ca pentru ei acesta este momentul cel mai potrivit pentru a-și exprima sentimentele.

Iată o conversație imaginară, purtată la ora culcării între Isac și fiul său Iacob:

ISAC: Parcă n-ai fi în apele tale, Iacob. Agitat, nervos, impulsiv. Nu te-am mai văzut așa.

IACOB: Da, tată, înțeleg ce vrei să spui.

ISAC: Și? Ce ai de gînd? Să fii întruna așa, nervos? Ai putea să faci ceva mai bun?

IACOB: Adică să-ți povestesc ție?

ISAC: Tu ai zis-o, nu eu. Dar dacă tot ai adus vorba, n-ar fi rău, nu? Sînt aici, povestește-mi.

IACOB: Dar nu e nimic de povestit. Chiar nu e. Tată, de ce fratele meu primește de toate și eu primesc atît de puțin?

ISAC: Aha! Acum mai vii de-acasă. Așadar, ești supărat că fratele tău primește, și tu nu. Nici nu mi-a trecut prin cap că te gîndești la așa ceva. Hai să-ți spun o povestioară despre bunicul tău Avram...

Isac a aflat o informație importantă, pentru că a profitat de situația de calm de la ora culcării pentru a sta de vorbă despre ce simte fiul său. Greu de crezut că ar fi putut purta această conversație în cursul zilei, cînd Iacob era agitat și supărat. Noaptea, cînd nivelul de energie al lui Iacob a mai scăzut, Isac a aflat o informație care se poate dovedi foarte valoroasă în educația copiilor lui de acum înainte. Părinții nu au nevoie decît de o atitudine relaxată, răbdătoare. Dacă sursa preocupărilor nu iese la iveală astăzi, poate ieși mîine, în ziua următoare; sau poate pe alte căi, în interacțiunea de fiecare zi cu copiii. Cel mai bun lucru pe care îl pot face părinții este să creeze prilejul ca motivele de preocupare ale copiilor lor să iasă la suprafață.

Un alt scop important al conversațiilor părinte-copil sînt scuzele. Mai precis, scuzele din partea părinților. Conflictele cu adulții importanți din viața lui au efecte distrugătoare asupra lumii unui copil. Ora de culcare este cel mai bun moment pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să se simtă mai bine. Ocaziile să te lași purtat de furie pot fi multe. Poate ați ridicat vocea, l-ați lovit, poate prea des sau prea tare ori i-ați făcut reproșuri neintenționate. Sau poate, pur și simplu, l-ați ignorat atunci cînd nu ar fi trebuit. Da, poate că ați fost provocați, dar, ca să-l citez din nou pe Haim Ginott, ce limite au părinții? Noi sîntem adulții. Dacă noi nu ne putem controla cînd sîntem provocați, la ce ne putem aștepta de la copiii noștri, mai ales cînd sînt foarte tineri?

Scuzele părintești presupun o profundă înțelegere a sentimentelor copilului, foarte mult autocontrol și bune cunoștințe de... diplomație, pentru ca scuzele să-și facă efectul. Efectul asupra copiilor este uriaș. Ei primesc din nou garanția valorii lor în lume. Primesc asigurarea că părinții lor țin suficient de mult la ei încît să le vorbească pe un ton serios și să recunoască dacă au făcut o greșeală. Pot afla ce înseamnă modestia, o rudă a empatiei. Mai mult, sînt eliberați de apăsarea nesiguranței, a rușinii și a îndoielii pe care le resimt pentru că au provocat — sau, cred ei, au meritat — o reacție exagerată — sau lipsă de reacție din partea părinților.

Iată exemplul unui copil de 4 ani:

MAMA: Allison, am venit să-ți spun noapte bună.
ALLISON (murmură): Noapte bună.
MAMA: Mă gîndeam la ce s-a întîmplat după cină. Îmi pare rău că am țipat la tine fiindcă nu ți-ai dus farfuriile la spălat. Te rugasem de două ori și era a treia oară, dar oricum, nu era un motiv să țip așa cum am țipat. Îmi cer scuze.
ALISON: Bine.
MAMA: Te iubesc. Ce zici de-o îmbrățișare și un pupic de noapte bună?
ALLISON (își deschide brațele): Bine. Și eu te iubesc, mămico.

Iată exemplul unui copil de 5 ani:

TATA: Karma, aș vrea să stăm de vorbă.
KARMA: Pleacă. Nu mai îmi place de tine!
TATA: Plec imediat, Karma. Dar mă gîndeam la ce s-a întîmplat după-masă. Îmi pare rău pentru cuvintele pe care ți le-am spus cînd încercai să mergi pe bicicletă. Am greșit cînd am zis că nu-ți dai silința și că n-o să înveți niciodată. Și am greșit și pentru că am vorbit la supărare. Obosisem să mă tot țin după tine în jurul blocului și mă temeam că n-o să am destulă energie să te învăț să mergi. Am vorbit prostește și am greșit. De fapt, cred că te străduiești să înveți și ai să înveți.
KARMA: Am să mă plimb cu bicicleta pe stradă!
TATA: Ei, da, despre asta vom vorbi mai tîrziu. Ce-ar fi să mai exersăm duminică după-masă?

KARMA: Bine!
TATA: Noapte bună, băiete.
KARMA: Noapte bună.

Remarcați expresiile-cheie din formula scuzelor: „Mă gîndeam la ce s-a întîmplat ..."; „Îmi pare rău pentru..."; „Îmi cer scuze că..."; „Am greșit." O declarație de încredere și aprobare; un „noapte bună" pe un ton pozitiv! E tot ce poate fi mai bun din experiența noastră privind educația bazată pe inteligența emoțională și, vă asigurăm, va da rezultate și în cazul dvs.

Conflicte între frați

Frații nu trebuie neapărat să se certe, dar se întîmplă de multe ori ca între ei să existe conflicte. Firește că ați vrea să se întîmple cît mai rar și, dacă se întîmplă, să nu fie serioase sau îndelungate. Pentru aceasta puteți folosi Principiile călăuzitoare prezentate în această carte. Iată un exemplu.

Anthony este căsătorit cu Linda. Amîndoi au 27 de ani și au doi băieți, Anthony Jr. și Paul, în vîrstă de 8 și, respectiv, 5 ani. Anthony Jr., ca mulți alți copii de 8 ani, mai ales atunci cînd știe că el este „fratele cel mare", ține foarte mult la lucrurile lui. Frățiorul său, ca mulți alți copii de 5 ani, este curios și vrea să fie ca fratele lui mai mare. E un fel de gelozie, dar, de cele mai multe ori, această gelozie se bazează pe admirație. În orice caz, simptomele sînt aceleași. E duminică și familia, care s-a întors de curînd de la biserică, așteaptă o zi pașnică, de relaxare. Dar după cîteva minute, Anthony Sr. și Linda sînt asaltați de răsunetul unei dispute aprige.

ANTHONY Jr.: N-o să rămînă a ta, porcule!
PAUL: O vreau, nesimțitule! Nu ți-o mai dau înapoi.
ANTHONY JR.: Mi-o dai înapoi acum sau îți trag una!
PAUL: Nu, și n-o să dai în mine. Te spun mamei.
ANTHONY JR.: Dă-mi-o, acuma!
PAUL: Nu! *(încep să tragă unul de celălalt, să se îmbrîncească și să țipe).*
LINDA: Ce se-ntîmplă aici?

PAUL: E un bou!

ANTHONY JR.: Bou? Porcule, tu ai început!

ANTHONY: Să nu mai aud un cuvînt, de la nici unul dintre voi! E duminică. Ar trebui să ne comportăm ca o familie, nu ca o cireadă de...

LINDA: Junior, ce s-a întîmplat?

ANTHONY JR.: Paul mă scoate din sărite mereu, e o pacoste.

LINDA: Gata cu insultele. Gîndiți-vă înainte să vorbiți și răspundeți la ce vă întreb. Ce s-a întîmplat?

ANTHONY JR.: Păi, voiam să mă joc cu colecția mea de poze de baseball, să le aranjez și să le pun pe suport, iar Paul a venit peste mine și mi le-a luat și nu mi le mai dă înapoi.

LINDA: Așa a fost, Paul?

PAUL: Mi-a vorbit urît.

LINDA: Ți-a vorbit urît înainte sau după ce ai luat pozele?

PAUL: Nu știu.

LINDA: Eu cred că mai curînd după, ceea ce nu e frumos, dar e altceva decît să se repeadă la tine și să te insulte așa, deodată. Junior, ce-ai simțit cînd ți-a luat colecția?

ANTHONY JR.: M-am înfuriat, tare de tot.

LINDA: Nu e prima și nici ultima dată cînd Paul ia un lucru de-al tău. Ți-a mai luat jucăriile și altă dată și o să ți le mai ia. Tu ești fratele cel mare și te ia drept model. Vrea să fie ca tine! Vrea să fie ca tine și să-i acorzi atenție.

ANTHONY: Fratele tău te iubește, așa cum îi iubesc și eu pe frații mei mai mari, Richie și Al. Dar ne certam pentru că voiam și eu să am ce au ei și să fac ce fac ei. Tatăl meu, bunicul tău, ne lăsa să ne certăm, dar n-a fost prea bine pentru mine. Și nici pentru noi, ca frați. Prea multă luptă, în loc să ne ocupăm timpul cu lucruri mai bune. Înțelegi ce spun, nu?

ANTHONY JR.: Da, tată.

LINDA: Deci, dacă tu vrei să te poți juca liniștit, ce-ai putea să faci dacă e și Paul prin apropiere?

ANTHONY JR.: Să mă duc în altă cameră.

PAUL: Nu, nu-i corect!

ANTHONY: Hei, lasă-l pe fratele tău să termine. Altceva, ce-ai mai face?

ANTHONY JR.: Să mă joc cu ceva ce nu-l interesează pe Paul.

LINDA: E o idee. Altceva?

PAUL: Ai putea să te joci și cu mine!

ANTHONY JR.: Mda, aș putea.

LINDA: Ia gîndește-te ce-ar fi fost dacă l-ai fi lăsat pe Paul să se joace și el cu tine, să aranjeze niște poze, să organizeze o echipă, să le pună pe suport...

ANTHONY JR.: Nu ne-am mai fi certat. Poate data viitoare.

LINDA: Ai idei bune! Nu știu ce vreți voi să faceți, dar mie, una, mi-e foame. Duceți-vă voi, copii, la bucătărie și venim și noi imediat. Tony, trebuie să avem în vedere să-i amintim lui Junior să-l ia în seamă și pe Paul cînd îi trimitem la joacă. N-o să-și aducă aminte singur de fiecare dată.

ANTHONY: Da, și va trebui să-i găsim activități potrivite, la care să participe și Paul. Altfel, trebuie să-i lăsăm să se joace separat. N-ar fi cinstit față de Junior să stea tot timpul cu grija lui Paul.

LINDA: De acord. Și aș mai vrea să aflu cum ar putea să se manifeste Junior atunci cînd are nevoie de momente de intimitate. Acum, hai la masă.

Cititul împreună: copilul crește și învață

Un tată îi citește fiicei sale dintr-o carte înainte de culcare:

TATA: „Și cînd scoase Geppetto năvodul, cine era pe fundul lui? Pinocchio și conștiința lui, greierașul Jiminy." Hai să ne uităm puțin la poze înainte să citim mai departe. Cum crezi că se simte Geppetto?

SARICA: Fericit.

TATA: Și mai cum?

SARICA: Surprins.

TATA: De unde-ți dai seama?

SARICA: Are sprîncenele ridicate și gura e deschisă și zîmbește.

TATA: Și Pinocchio?
SARICA: Și el pare fericit. Jiminy pare obosit și ud. Dar sînt sigură că e bucuros că a fost scos din apă.
TATA: Cum te-ai fi simțit tu, dac-ai fi fost în locul lui Pinocchio?
SARICA: Aș fi zîmbit și aș fi fost fericită, fiindcă l-am găsit pe tăticul.

Chiar dacă o carte nu are poze, puteți pune întrebări în același fel. Asemenea întrebări îi ajută pe copii să învețe cum se manifestă diferite sentimente, cum își pot schimba perspectiva din care privesc lucrurile, cum anumite situații pot naște anumite sentimente. Trecînd dincolo de cuvinte, copiii dvs. își pot exersa și dezvolta inteligența emoțională. Părinții pot citi împreună cu copiii povești sau povestiri, ziare, reviste de sport, biografii sau orice altceva le face plăcere copiilor. Este o îndeletnicire potrivită pentru orice moment, nu neapărat la ora culcării. Vă sugerăm, de asemenea, să nu ezitați să citiți temele de lectură ale copilului dvs. fie la dezvoltarea vorbirii, fie la alte discipline, dar folosind aceeași tehnică. Tot ce se poate întîmpla sînt următoarele lucruri foarte bune:

- Vă veți ajuta copilul să înțeleagă mai bine ce citește.
- Veți înțelege mai bine cum citește copilul dvs. și gradul în care îl captivează materialul sau face asociații, adică citește activ.
- Veți petrece mai mult timp prețios împreună.
- Îi veți dezvolta încrederea și experiența într-un domeniu de studiu important pentru el.

A doua parte a școlii elementare, școala generală

Prietenia: Cum îi puteți ajuta pe copii să-și construiască relații pozitive

Se spune, pe drept cuvînt, că un cuvînt urît poate să doară mult mai mult decît o agresiune fizică. Pentru copii, este

extrem de dureros să fie obiectul glumelor și al șicanelor. Acest lucru se poate întîmpla atunci cînd au intrat de curînd într-un anturaj, sînt diferiți, mai grăsuți sau prea slabi, au o altă culoare a pielii; uneori, nu există nici un motiv concret. Unii copii reacționează izolîndu-se, alții trec la atac, iar alții — cel mai grav — ajung să se urască pe sine. Fiecare copil este valoros și fiecare copil merită să fie tratat cu respect de colegii lui, chiar dacă nu devin cei mai apropiați prieteni.

Nu vreau să spun că toate „întîmpinările" de acest fel sînt rău intenționate, copiii trebuie să fie în stare să suporte un pic de duritate sau o atitudine critică. Sînt lucruri care fac inevitabil parte din procesul de maturizare. Oricît de jenant ar fi să ne amintim poreclele pe care le dădeam colegilor de clasă, am minți dacă am spune că nici una nu era nostimă. E ușor de imaginat de ce ajunge cineva să fie poreclit „Scheletel", „Mimoza" sau „Melcul". În general, poreclele sînt alese fie după cum rimează cu numele, fie se leagă de aspectul fizic al persoanei ori de atitudinea sa ori sînt o combinație a acestor elemente. Altceva este însă atunci cînd un copil continuă să fie obiectul ridiculizărilor și izolării, săptămîni sau chiar ani la rînd. Educația părintească bazată pe inteligența emoțională dispune de metode prin care ne putem apropia de un copil care se simte rănit sau izolat în plan social și îl putem ajuta să-și facă prieteni.

Capacitatea de a lega prietenii

Orice părinte își dorește să-și educe copilul astfel încît acesta să nu fie amenințat de singurătate. Dar prieteniile nu prea pot fi programate. În general, prieteniile pe care le legăm ne aduc ceva ce celelalte relații ale noastre nu pot aduce. Tot ce pot face părinții cu adevărat este să-i ajute pe copii să se înscrie în fluxul social, să-și poată crea (și) relații pozitive. De fapt, e vorba de a le spori „capacitatea de a lega prietenii".

Relațiile noastră cu ceilalți constituie de multe ori sursa celor mai mari satisfacții. Într-o societate din ce în ce mai complexă și confuză atît pentru noi, cît și pentru copiii

noștri, este important să înțelegem ce este prietenia și să nu transformăm această sursă de bucurie, creativitate și profunzime într-o cursă cu obstacole. Dar nimeni nu poate fi prieten cu toată lumea. Prieteniile adevărate trec prin suflet și trebuie ocrotite și hrănite. Părinții își pot face lor înșile un mare serviciu, ajutîndu-i pe copii să-și analizeze relațiile, să devină mai sociabili și să-și consacre timpul și energia celor mai importante legături.

Cum se dezvoltă capacitatea de a lega prietenii

O perspectivă largă. Nu vă lăsați prinși și nu vă lăsați copiii să se prindă în stereotipiile enunțate de diverse persoane în legătură cu felul în care ar trebui să fie un prieten. Ceea ce contează și ceea ce le va deschide noi orizonturi copiilor noștri este caracterul oamenilor, felul cum îi tratează pe ceilalți și ce au de oferit în materie de talente, valori și interese comune. Nu ne putem limita prieteniile în funcție de vîrstă, sex, etnie sau rasă.

Creați-le copiilor ocazii. Ajutați-i să întîlnească și alți oameni decît colegii de clasă și vecinii. Înscrierea la cluburi sau grupuri specializate pe diverse domenii poate duce la prietenii valoroase și durabile.

Învățați-i pe copiii dvs. să coboare scuturile și să se poarte prietenos. Vorbiți cu ei despre cum se văd pe sine ca prieten al altora. Ajutați-i să înțeleagă că unele comportamente îi atrag pe ceilalți, iar altele sînt ca niște opreliști. Iată o metodă pe care o puteți aplica. Este vorba de un mic „test", bazat pe întrebări, la care răspunsurile pot fi „mereu", „uneori" sau „niciodată".

Îmi țin promisiunile față de cunoscuți.
Celor care îmi plac le transmit acest lucru.
Ascult cu adevărat cînd mi se vorbește.
Îmi cer scuze atunci cînd greșesc sau îmi jignesc un prieten.
Mă abat din drumul meu pentru a-mi ajuta prietenii.

Înapoiez lucrurile împrumutate de la prieteni în aceeași stare în care le-am luat.
Discut cu prietenii mei despre problemele pe care le avem.
Împart cu prietenii mei ceea ce am.
Știu ce le place și ce nu le place prietenilor mei.
Mă laud față de prietenii mei.
Spun lucruri nepoliticoase despre prietenii mei.
Îi pun în situații jenante de față cu alții.

Gradul „incapacității de a lega prietenii" este indicat de răspunsuri ca „mereu" sau „uneori" la ultimele trei întrebări și de nu prea multe răspunsuri „niciodată" la primele nouă. Situația inversă arată că un copil tinde să fie prietenos și, dacă are ocazia și norocul, va stabili multe relații pozitive, valoroase și rodnice. Parcugerea acestei liste, fie măcar atunci cînd copilul se plînge că are probleme cu prietenii, vă poate ajuta atît pe dvs., cît și pe copiii dvs. să găsiți punctele forte ale capacității de a lega prietenii și punctele asupra cărora mai trebuie insistat.

Cum ajung copiii să nu-și facă prieteni

Motivele pentru care un copil nu are prieteni pot fi multe. Nu intenționăm să le abordăm pe toate, dar le vom discuta pe cele mai frecvente. De multe ori, acestea nu sînt separate, ci se atrag unul pe celălalt. Totuși, oricare dintre ele îl poate împiedica pe copilul dvs. să-și construiască relații colegiale pozitive. Vom încerca să vorbim despre ele în felul în care gîndesc în general copiii, pentru ca părinții să-și facă o idee despre ce se petrece în mintea lor.

„Eu nu sînt ca ceilalți"

Ei sînt altfel decît mine, așa că nu putem fi împreună. Sau: ei nu vor dori să fie cu mine. Dar, de fapt, eu sînt mult mai bun decît ei, așa că n-am să mă înjosesc să mă asociez cu asemenea forme de viață inferioare. Sau: eu nu sînt așa de bun ca ei. Dar ei nu s-au prins de asta, așa că dacă nu mă apropii de ei și nu-i las să mă cunoască nu vor descoperi cît de inca-

pabil, excentric, marțian sau, pur și simplu, cît de ciudat sînt și mă vor lăsa în pace.

„Scenariul catastrofic"

Nu m-au chemat, ceea ce înseamnă că nu mă vor. Ceea ce înseamnă, de fapt, că nu mă plac, adică probabil chiar mă urăsc. Și ei, și ceilalți copii. Și toți oamenii cu care am să mă mai întîlnesc. Sau: cînd au rîs de mine, am înghețat. N-am știut ce să spun. Sau am bocit? Sper că nu. În orice caz, acum ei mă consideră un tocilar, un dobitoc, un ratat sau toate astea la un loc. Așa o să fie mereu, așa că va trebui să mă obișnuiesc să fiu singur. Or să spună la toată lumea ce am făcut. Mîine or să-și bată joc și mai tare de mine. Toată lumea o să-și bată joc de mine, iar cei care n-or să-și bată joc probabil că ar vrea și ei s-o facă, dar nu pot să răzbească pînă la mine din cauza mulțimii.

„Nu e vina mea, ei sînt de vină"

Sînt răi și nesuferiți cu toții. Sînt dușmănoși. Nu sînt oameni cumsecade. Cine și-ar putea dori să fie cu ei? Eu n-am greșit cu nimic, e vina lor.

„Nu înțeleg de ce s-au plictisit"

Am avut niște lucruri de spus și le-am spus. Nu înțeleg de ce să fi vorbit ei. Și am vrut să fiu ascultat primul, de aceea m-am băgat în față. Și ce, eram nerăbdător! N-aveau decît să vină și ei cu ceva mai nou și să dea lecții; trebuia să profit de ei și nu-mi place să fiu întrerupt pînă nu termin ce am de spus. Ei? Ce să-mi bat capul cu ei? S-au supărat? Nu cred. Cred că sînt doar cam sensibili.

„Nu știu ce să spun"

Am să stau acolo și n-am să spun nimic sau am să spun vreo prostie și ei or să creadă că sînt un ciudat. Mă pierd numai gîndindu-mă la asta. Și dacă rîd de mine? Sau mă întreabă ceva ce eu nu știu? Sau îmi zic să fac ceva ce eu știu că nu e bine să fac, sau care nu știu să fac, sau nu mă pricep? Mă vor vedea ori mă vor auzi și vor crede că sînt cel mai mare

idiot de pe planetă. N-aș putea să suport așa ceva. N-am să cunosc pe nimeni acolo și n-am să știu ce să spun sau ce să fac, ce să fac cu mîinile, cum să stau, cum să-mi așez picioarele ca să nu par un neanderthalian. Nu port haine de firmă și or să rîdă de mine și din cauza asta. Am să aștept pînă mă întreabă. Poate n-or să mă întrebe niciodată, dar cel puțin voi ști că vor să fiu cu ei și nu-și bat joc de mine.

„Știu ce să fac, dar nu pot"

Mă duc pur și simplu la el și îl întreb de cînd e aici. Sau: o întreb dacă stă cineva lîngă ea și, dacă nu, îi cer voie să mă așez eu. Sau: îi rog să mă lase și pe mine să mă joc, îl rog pe cel care pare să fie șeful. Se pare că ea e președinta clubului. Pe ea trebuie s-o întreb în legătură cu înscrierea. Voi întreba cînd au întîlniri, cine mai e nou, cine poate să-mi explice tot felul de lucruri... Dar nu pot! Cum încep, parcă înghețț, mă trec fiori, inima începe să-mi duduie, îmi țiuie urechile, transpir, îmi tremură mîinile, simt că leșin, că mi se face greață sau intru în panică sau toate trei deodată.

„În nici un caz"

Nu, n-o să meargă, nu va fi așa, n-or să vrea în vecii vecilor. Nu e pentru mine. Au destui oameni, e plin, n-au cum să mă ia. Nu sînt ca ei, n-or să-mi spună „da" nici în vis. Mie? Oricum, nu merit. Eu trebuie să fiu singur. Așa mi-a fost scris în viață, ăsta-i „destinul" meu, cum spun cei din *Războiul Stelelor*. De fapt, chiar îmi place să fiu singur. De ce să am nevoie de alții? Fac ce vreau, cînd vreau, cum vreau. Nu trebuie să-mi fac griji pentru nimeni și nimic. Nu știu cum aș putea fi mai fericit. Așa sînt eu, așa m-am născut, așa m-au crescut părinții, altul mama nu mai face.

Ce pot face părinții?

Cînd încep să se instaleze asemenea imagini de sine, schimbarea lor se poate dovedi dificilă. Dar părinții nu-și pot da seama cît de adînc sînt înrădăcinate, așa că merită încercat, dacă pot „clinti" lucrurile. Să vedem ce pot face.

Contestați imaginile. Spuneți lucruri care vin în contradicție cu ce credeți că își spune copilul dvs. despre sine.

Aduceți contraexemple. Asemenea autoportrete negative sînt pline de false convingeri. Există numeroase dovezi palpabile că imaginea pe care și-au creat-o este greșită, dar copiii nu le percep. Așadar, oferiți-le exemple. Arătați-le că nu toți copiii sînt răi, că rîd o dată de cineva și pe urmă uită. Sau le place să-i tachineze pe copiii care se sperie și nu știu cum să reacționeze. Rezultate foarte bune pot da exercițiile sau interpretarea de roluri care să-i facă să-și transpună gîndurile în cuvinte, să vă arate cum vor sta, pe ce ton vor vorbi, cum vor privi, cît de buni sînt în a da tot ce-i mai bun în ei. Apoi le puteți da cîteva sfaturi specifice pentru a corecta anumite detalii și exersați în continuare, pînă cînd vor căpăta suficientă încredere încît să facă ce și-au propus.

Unii copii tind să răspundă mai bine la sfaturile unui frate mai mare, ale unui văr sau bunic decît la cele ale părinților sau preferă să vorbească numai cu unul dintre părinți, în defavoarea celuilalt. Lăsați orgoliul deoparte! Scopul dvs. este de a dezvolta sociabilitatea copilului, nu de a fi dvs. cel care reușește să facă acest lucru! (Mulți părinți constată că sînt de ajutor cărțile despre prietenie, timiditate, comunicarea cu ceilalți și așa mai departe. Unii copii preferă să discute mai întîi despre povestiri și despre copiii din povestiri în loc să vorbească despre propria situație. Dar, de cele mai multe ori, ajung la subiect și vorbesc despre ei.)

Identificați și schimbați imaginea de sine a copilului. Întrebați-i pe copiii dvs. ce anume îi face să nu poată lega prietenii sau de ce nu se pot simți bine într-un grup. Dacă par să nu știe, încurajați-i să țină minte ce își spun cînd se află în compania tinerilor de-o vîrstă cu ei sau în alte situații. Dați-le un carnețel sau un casetofon pentru a-și scrie sau înregistra gîndurile care le trec prin minte. Pe urmă puteți proceda la înlocuirea acestor gînduri cu altele, pozitive, care să le permită să meargă mai departe.

Școala generală, liceul

În serviciul comunității: cum te poți apropia de inima și de mintea adolescenților

Cred că am auzit rostindu-se în jurul meu acasă cuvîntul „om" mai des decît orice alt cuvînt. Cînd am fost lăudat pentru realizările mele științifice, m-am simțit flatat, dar cînd am fost recompensat pentru moralitatea mea și am fost numit om, m-am simțit mîndru.

(Rabinul Steven Rosman)

A intra în legătură cu enigmaticii adolescenți este o adevărată provocare. De obicei, părinții nu au tot „echipamentul" necesar pentru un contact direct. Acest lucru se explică, pe de o parte, prin faptul că sîntem prea aproape de situație, prea implicați în problemă, cel puțin din perspectiva copilului, pentru a ne putea detașa și propune o soluție. Sîntem „suspecți". Dar putem totuși juca un rol important prin a-i atrage în anumite contexte, despre care știm că pot aduce o schimbare în bine. Cele mai propice asemenea medii de comunicare cu adolescenții sînt serviciul comunității, activitatea socială și, în cadrul ei, activitatea de voluntariat.

Care este mecanismul? Sîntem convinși că nu va fi o surpriză pentru dvs. să aflați că astfel de activități pot dezvolta în copiii noștri calități-cheie ce însoțesc inteligența emoțională. Aceste activități le relevă un nivel mai profund, dincolo de orgoliu, ajungînd la cele mai constructive sentimente și instincte. De multe ori, folosim activitățile în slujba comunității pentru a vedea cît de adînc s-au instalat umilința, neîncrederea și rușinea în sufletul unui copil. Cînd suferința este prea adîncă, încercările de a-l angaja în activități comunitare sînt ca și sortite eșecului. De ce? Pentru că sentimentul de bine pe care i-l conferă participarea la ele îl incomodează. Inima și mintea copilului repetă permanent o frază pe care ați auzit-o adesea în filme: „Nu merit."

Copilul chiar așa simte: că nu merită 1) să se simtă satisfăcut de sine sau 2) să se simtă util. Aceste două sentimente

și altele similare îi fac pe cei mai mulți copii să-și conștientizeze propria valoare. Dar unii copii, mai ales cei care au avut parte de un tratament abuziv în primii ani ai vieții, nu le vor primi. De aceea, fie vor renunța la activitățile în serviciul comunității, fie le vor sabota, astfel încît să fie rugați să renunțe. Indiferent care este reacția, știm că ea semnalează o problemă mai profundă, care necesită asistență de specialitate serioasă și intensă.

Eficiența lucrului în slujba comunității se explică prin faptul că presupune dezvoltarea capacității de a privi din perspectiva altora, a empatiei, conștientizarea a noi sentimente (sau a unor sentimente înnoite), urmărirea faptelor și vorbelor celor din jur, deprinderea măiestriei de adaptare la medii noi și toate instrumentele sociale necesare pentru a intra în legătură cu persoane care, în mod normal, nu s-ar afla pe lista de „amici". Ca rezultat al acestor relații, adolescenții încep să gîndească și să simtă în mod foarte diferit decît înainte. Mai mult, descoperă un sentiment plăcut de utilitate și împlinire. Simt că fac „ceea ce trebuie". Nu pot să exprime acest sentiment în cuvinte, dar se simt „morali", se simt oameni. Și sînt motivați să învețe, să obțină o diplomă, să nu abandoneze școala și chiar să comunice cît mai firesc cu părinții sau cu alți adulți.

Ce înseamnă experiența activității în interesul comunității

Părinții joacă frecvent un rol în această experiență prin faptul că le deschid copiilor accesul la oportunități de lucru în slujba comunității. Cele mai comune locuri unde se întîlnesc aceste oportunități sînt școlile (în SUA, pentru absolvirea liceului se cere și efectuarea de activități în sprijinul săracilor, al bătrînilor, al persoanelor fără adăpost, al tinerilor, al ecologiei, al drepturilor civile etc.). Dar nu uitați că implicarea în serviciul comunității tinde să dea rezultate mai bune mai ales în cazul adolescenților cu tendințe de izolare, dacă propunerea vine din partea altcuiva decît a părinților.

Dacă aveți acest rol de „catalizator", ar fi bine să știți ce presupune o experiență bună de lucru în serviciul comunității. Nu e vorba doar de a da o mînă de ajutor la o cantină socială sau de a îndepărta zăpada de pe o stradă. E nevoie de o structură, de unul sau doi mentori, care să garanteze că vor fi discutate următoarele șapte reguli — cei șapte R — și că ele au fost însușite de copil.

1. *Relație.* Copilul are posibilitatea de a discuta despre experiența lui atît cu mentorii, cît și cu alți tineri aflați în situații similare.

2. *Recunoaștere.* Contribuțiile, spiritul de inițiativă, participarea activă, pragmatismul sau originalitatea sînt apreciate.

3. *Respect.* Este sentimentul de a fi important pentru colegi, ca persoană, dar și datorită eforturilor depuse.

4. *Roluri.* Sentimentul de a fi necesar și util se dezvoltă doar dacă activitățile și responsabilitățile cuiva au fost clar definite.

5. *Recompense.* Tinerii vor continua să lucreze pentru comunitate dacă percep un oarecare beneficiu fie material, fie moral.

6. *Rezultate.* Ceea ce contează sînt realizările, produsul vizibil și tangibil al muncii depuse.

7. *Relevanță.* Sentimentul că munca depusă face parte dintr-un tot, dintr-un efort care înseamnă ceva pentru viața comunității.

Cum poate alege un tînăr activitatea spre care să se orienteze?

Nu orice activitate este ideală pentru oricare adolescent. Întrebările de mai jos pot ajuta la alegerea celei mai bune variante.

- Ce pot să fac? (talentele unui individ)
- Cît de grave sînt problemele/cît de mari sînt necesitățile? (perceperea situației)

- În ce măsură pot, realist vorbind, să contribui? (așteptările personale)
- Cît de importantă este pentru mine această situație? (valorile individuale)
- În ce măsură simt că e de datoria mea? (standardele personale de implicare și acțiune)

Adolescenții își vor asuma această experiență, în măsura în care simt că au un talent de împărtășit, percep un motiv de a acționa, consideră că un lucru poate fi realizat, apreciază drept importantă o situație, se simt responsabili să acționeze și constată că prietenii lor sau alți oameni pe care îi cunosc ori îi respectă fac la fel, cu atît mai mult dacă găsesc pe cineva care să le explice, direct sau indirect, aspectele cuprinse în lista de mai sus. Repetăm, în cazul adolescenților necomunicativi, se întîmplă rar ca această persoană să fie unul dintre părinți.

A-i ajuta pe alții e de folos doar dacă și copiii se ajută pe sine

Într-un moment în care societatea noastră este divizată în tot felul de grupuri de „noi" și „ei", e important să remarcăm că, în multe culturi și tradiții, gesturile umanitare și voluntariatul au constituit liantul comunității, au afirmat și întărit legăturile umanității.

(James A. Joseph, vicepreședinte al Fundației Points of Light)

Doar puține lucruri aduc mai multă satisfacție în comparație cu sentimentul de utilitate și apartenență, adus de activitățile în slujba comunității. Chiar și cei mai rebeli adolescenți rezistă cu greu acestei tentații. Iar ceilalți adolescenți au, la rîndul lor, foarte mult de cîștigat, pentru că, prin aceasta, educația lor devine multilaterală, iar sfera de interese nu mai cuprinde doar ultimul număr al revistei preferate, o emisiune tv sau telefoanele la prieteni. Copiii ar putea chiar să redescopere legătura cu „misiunile" și valorile familiei și ale școlii, ce părea uitată pentru totdeauna. Un mic avertisment pentru

părinți: nu le spuneți copiilor „Ți-am zis eu", nu reflectați prea mult asupra măreției acestor gesturi și nu încercați să vă scoateți în evidență propriile merite. Aceste lucruri i-ar putea demotiva pe copii și i-ar putea face să renunțe la aceste activități doar pentru a vă demonstra că v-ați înșelat. Lăudați-vă singuri, în particular, dacă vreți, aduceți rugăciuni de mulțumire, dar nu vă grăbiți să lăsați deoparte discreția și modestia părintească.

Toate vîrstele

Cei patru C: clarificarea, coordonarea, conturarea unui plan și compasiunea

O femeie disperată s-a dus să se plîngă Sfatului din Chelm: „O, înțelepților, soțul meu a plecat acum șase luni după pîine și nu s-a întors nici pînă azi. Ce să fac?" Membrii Sfatului i-au spus să se întoarcă a doua zi. Au stat și-au cugetat, iar cînd s-a întors femeia, șeful lor i-a spus: „Pacea fie cu tine. Colegii mei și cu mine am analizat cazul tău pe toate fețele. Nu mai sta pe gînduri. Trimite pe unul dintre copiii tăi după pîine."

(Din legendarele povestiri din Chelm)

Cînd părinții nu se află pe aceeași lungime de undă, nici cei mai înțelepți dintre înțelepți nu pot oferi soluții adecvate. Nu pot decît să recurgă la instrumentele educației bazate pe inteligență emoțională pentru a-i ajuta pe părinți în privința comunicării și a procesului de luare a deciziilor. În capitolele anterioare am văzut cum părinții pot face apel la principiile educației bazate pe inteligență emoțională pentru a dezvolta capacitatea copiilor de a-și folosi inteligența emoțională și pentru a crea, în casă, un climat de convingere că aceasta „funcționează". Dar cum pot lua părinții deciziile cele mai adecvate cînd se confruntă cu simptomele creșterii copiilor și cu situații neclare, ce par să le sfideze rolul de educator?

Care trebuie să fie punctul de pornire? Sperăm că dvs. sînteți deja pe cale de a deveni un părinte înarmat cu inteligență emoțională, dar mulți părinți care citesc această carte și altele de același gen ar putea constata că au atîtea de făcut sau de încercat, încît nu știu de unde să înceapă. La ce se pot aștepta? Cum să procedeze cu copii de vîrste diferite? Există tehnici speciale pentru anumite vîrste?

Înainte de a trece la acțiune acasă, ar fi bine ca părinții să-și limpezească gîndirea, să discute despre intențiile lor cu partenerul de viață și cu alte persoane importante pentru educația copiilor și abia apoi să acționeze, dacă se decid în acest sens. Cu alte cuvinte, trebuie să treacă prin etapa celor patru C...

De ce este nevoie de atîta planificare, de atîta atenție? De ce nu am face lucrurile din „instinct", din „feeling", și pe urmă am vedea ce se întîmplă? Sînt cazuri cînd educația instinctuală dă rezultate bune, dar știm din experiență că este vorba despre cazuri destul de rare, iar pericolele pe care le presupune adoptarea unei decizii de moment sînt multe.

Familiile de astăzi au componențe și dimensiuni diferite. Întîlnim la tot pasul cazuri de separări, divorțuri, mame sau tați singuri, aranjamente dintre cele mai diverse pentru custodia copiilor, familii mixte sau care adăpostesc mai multe generații. În comunitățile și școlile noastre există epidemii de SIDA, abuz de alcool și droguri, violență. Copiii care au deficiențe la capitolul inteligenței emoționale riscă să facă alegeri care îi vor marca pentru toată viața. Așa-zisa „școală a străzii", obișnuită acum două-trei generații, este deosebit de riscantă astăzi, pentru că mulți copii sînt bîntuiți de emoții necontrolate și de multă confuzie. Nu pot gîndi mereu cu calm sau clar și nu pot evalua în permanență posibilitățile și opțiunile care li se prezintă. Presiunile colegilor și ale mass-media sînt prea puternice.

Ținînd cont de aceste lucruri, părinții trebuie să se preocupe de menținerea calmului și reducerea stresului în interiorul căminului; trebuie să facă din acesta o „bază", un „refugiu" pentru copiii lor. Ei au nevoie de locuri unde pot să judece corect cînd opțiunile privind violența, activitatea sexuală, recurgerea la droguri devin reale și nu mai sînt ipotetice. Asemenea realități accentuează și mai mult importanța unui cămin liniștit și lipsit de stres; așadar, este un aspect ce nu trebuie neglijat.

Inteligența emoțională ne îndreaptă pe calea cea bună prin faptul că, utilizînd-o, deciziile noastre vor fi luate atît cu mintea, cît și cu inima. Exemplele de mai jos, extrase din întîmplări petrecute în familiile cu care am colaborat, le oferă părinților care citesc această carte instrumentele necesare pentru a se familiariza cu cei patru C și pentru a le putea asigura copiilor sănătatea socială și emoțională.

Iată un asemenea exemplu:

Joseph are 12 ani și cel mai mult timp și-l petrece cu mama lui, Pam. O zi pe săptămînă și două week-end-uri pe lună și le petrece cu tatăl său, Larry. La fel și sora lui Joseph, Jennifer, care are 8 ani. Joseph nu a primit bine divorțul părinților. Petrece mai mult timp singur decît cu prietenii, cu care se întîlnește numai dacă îl cheamă ei. Ceea ce nu se întîmplă foarte des. Iar cînd se întîmplă, Joseph pare să nu fie în apele lui. Jennifer pare mult mai veselă, mai volubilă, se vede des cu prietenii. Temele pentru școală nu îi iau prea mult timp și pare să se fi adaptat bine noii situații.

Se apropie vacanța și sărbătorile. S-ar putea crede că e mai mult de lucru și la școală pentru încheierea anului, și acasă, fiind sezonul cumpărăturilor, dar depinde din a cui perspectivă privim. Larry este de părere că prioritatea sînt temele de la școală, care trebuie să fie făcute în continuare cu grijă. Cumpărăturile și cadourile sînt pe planul doi. Un cadou sau două, esențiale, pentru copii, bunici, mama, tata sau mătușa. Cadourile pentru profesori, veri, cadouri suplimentare și hainele noi pentru vacanță pot să mai aștepte. Pam are o viziune diferită. Sărbătorile sînt momente deosebite. Temele sînt importante, dar nu cele mai importante. Ce contează mai mult acum sînt cumpărăturile. E momentul cînd îți amintești de

cei apropiați și de alte persoane dragi numai cu gînduri bune. E momentul diferitelor activități religioase, la care trebuie să participi și să contribui.

Joe va fi considerat copilul „dificil" în cele ce urmează. Să ne conturăm mai bine exemplul: Joe și Jennifer au teme de făcut înainte de vacanță și nu știu cum să procedeze. Pentru tata, cuvîntul de ordine e muncă, muncă și iar muncă. Pentru mama, cuvîntul-cheie este cumpărături, cumpărături și participarea la diferite evenimente specifice sărbătorilor. Tata se miră de ce copiii au rămas în urmă cu temele, mama se întreabă de ce nu au făcut încă atîtea lucruri care se cer de sărbători.

Joe și Jennifer resimt „amprentele sentimentale" ale fiecărui părinte. În prezența mamei nici nu vor să aducă vorba despre școală, în prezența tatălui nu pomenesc de cumpărături sau de vacanță, fiindcă dialogul ar deveni dintr-o dată apăsător. Cînd copiii știu ce înseamnă Menținerea calmului și se folosesc de această metodă în asemenea situații, e foarte bine, dar nu e suficient. În astfel de situații, copiii au nevoie de instrumentele educației bazate pe inteligența emoțională. Iată-le la lucru:

Clarificarea

Unul dintre părinți sau amîndoi trebuie să-și ia angajamentul de a se lămuri ce se întîmplă cu copiii. În primul rînd, fiecare părinte trebuie să aibă o viziune clară asupra situației. Care este esența problemei? Care sînt implicațiile emoționale pentru fiecare copil? Care este, de fapt, părerea mea, ca părinte, despre cadouri? Dar despre teme? De ce? Chiar așa cred sau vreau să creez cuiva o impresie, să demonstrez ceva cuiva? Ce aș vrea să învețe copiii mei din această situație? Am arătat că am încredere în ei?

O formulă de abordare care în alte împrejurări ar da rezultate pentru Joe s-ar putea să nu funcționeze în cazul de față. Părinții trebuie să țină cont de necesitățile emoționale ale copilului; ei nu pot aplica, pur și simplu, mereu formula recomandată. Pentru Joe, temele ar putea constitui un refugiu, ca să nu fie nevoit să intre în discuții neplăcute cu familia și cu colegii. Doar cunoașterea detaliilor specifice îi va ajuta cu adevărat pe părinți să adopte atitudinea potrivită. Însă părinții trebuie să fie hotărîți să intre în detalii și nu să se bazeze pe reguli generale dacă vor să comunice cu un copil care nu dorește acest lucru.

Înțelegem bine greutățile pe care le-ar putea întîmpina părinții care iau această decizie. Vor avea nevoie mai întîi de un coeficient ridicat de inteligență emoțională, pentru că vor fi nevoiți să pună pe planul doi propriile sentimente, în favoarea celei mai potrivite atitudini față de copii; vor fi nevoiți să-și înfrîneze impulsul de a spune sau de a face anumite lucruri; vor fi nevoiți să-și controleze reacțiile, pentru a nu se lăsa purtați de emoții, pentru a nu permite unor evenimente din trecut să invadeze prezentul. Li se va cere un grad înalt de empatie față de situația copilului și să poată înțelege perspectiva soției sau a soțului. Mai mult, cînd vor lua legătura prin telefon sau e-mail, vor fi supuși unui adevărat test de aptitudini sociale.

Dar așa se întîmplă în viață și, odată intrat în joc, trebuie să mergi pînă la capăt, chiar dacă nu-ți plac cărțile pe care le ai. E greu, dar ți-ar fi putut cădea cărți și mai proaste.

Coordonarea

După ce fiecare părinte și-a clarificat răspunsurile, vine momentul comparației între viziuni și al identificării unui teren comun. Dacă nu există un teren comun, e cazul ca părinții să se întrebe dacă sînt cu adevărat convinși că a găsi acest teren, oricare ar fi el, este un lucru esențial pentru copii. Dacă există un teren comun, copiii se vor putea simți în siguranță din punct de vedere psihologic. Pe acest teren comun, se lasă dezarmați și pot să înflorească. De pildă, Pam și Larry ar putea conveni asupra unei liste de persoane cărora copiii să le ofere cadouri — ceea ce ar putea presupune și o posibilă ieșire la cumpărături cu Larry. De asemenea, Pam și Larry ar putea stabili anumite proiecte prioritare. Ceea ce s-ar putea traduce prin limitarea, nu drastică, a timpului afectat cumpărăturilor, pentru ca Jennifer sau Joe să-și poată termina teme-

le. Nu în ultimul rînd, Pam și Larry ar putea să cadă de acord că Joe are nevoie de o atenție și de o considerație sporită și ar putea chiar să-l implice în luarea anumitor decizii.

Conturarea unui plan

După ce s-a ajuns la coordonare, e momentul deciziilor: „Iată ce vom face." Părinții trebuie să-și asume responsabilitatea. Uneori, copiii pot fi informați prin dialog în legătură cu deciziile luate, mai ales atunci cînd nu mai sînt așa mici, însă, de multe ori, părinții trebuie să ia pur și simplu decizia și să o pună în aplicare. E foarte important pentru copii, pentru că nesiguranța, neclaritatea, părinții care nu se poartă ca niște părinți adevărați le trezesc copiilor frustrări, anxietate și teamă. Criticile pe care le aduc copiii deciziilor luate de părinți sînt infime în comparație cu ușurarea pe care o simt cînd, în sfîrșit, lucrurile se mai clarifică și apele se liniștesc. Acest sentiment va fi mai puternic, dacă decizia e luată de comun acord de ambii părinți.

Compasiunea

După ce s-au luat deciziile, părinții le pot arăta copiilor că le pasă de sentimentele lor. Educația bazată pe inteligență emoțională le oferă și o metodă: analiza celor întîmplate. Lucrurile merg mai bine după luarea deciziilor? Rămîne destul timp pentru teme? Cumpărăturile nu au rămas în urmă? Se pot aranja mici „verificări", doar pentru a constata cum decurg lucrurile. Dacă trebuie, lucrurile pot fi luate de la capăt, cu clarificarea noii situații create, coordonarea unor noi idei și conturarea deciziilor. Atenția, preocuparea, analiza sînt semnale la fel de puternice de afecțiune ca și îmbrățișările, laudele și micile gesturi de încurajare. Reprezintă felul nostru de a le spune copiilor că, oricît de ocupați am fi, ca adulți, avem timpul necesar și considerăm foarte important să vedem cum se descurcă în problemele importante de familie.

În cazul unui copil închis în sine, părinții trebuie să-și manifeste explicit grija și să-i redea încrederea. Trebuie să-i arate că își are rolul său în familie și să-l susțină acolo unde simte că este neajutorat. Pentru un părinte nu poate exista o altă prioritate.

Părinți divorțați sau părinți cu program diferit

Părinții singuri pot folosi cei patru C pentru a se autoanaliza: Chiar fac ceea ce vreau în situația dată? Am luat în calcul toate variantele? Am comparat diferitele motive de preocupare? Trebuie să mă consult cu alte persoane importante pentru educația copilului, mai ales cu membri ai familiei? Dar metoda celor patru C este la fel de prețioasă și pentru căminele în care părinții locuiesc împreună. Mai ales atunci cînd amîndoi merg la serviciu și programele lor diferite nu le permit să țină legătura, cei patru C pot reprezenta un adevărat liant al relațiilor de familie. Părinții au posibilitatea de a lua decizii comune în anumite probleme și de a nu mai lăsa lucrurile la voia întîmplării.

Remarcați că primul dintre cei patru C este „clarificarea" și se referă la ceva ce fiecare părinte poate să facă de unul singur. Astfel, nu este nevoit să aștepte ca altcineva să facă un pas în prealabil. Cînd constată că și-au lăsat „amprenta emoțională" într-o problemă a casei sau au un conflict de opinii cu altă persoană implicată în educația copilului, părinții trebuie să-și facă timp de gîndire, să se detașeze, să apeleze la cei patru C și apoi să acționeze. Copiii lor au nevoie de acest lucru și merită o asemenea atitudine.

Un cuvînt de încheiere

Am început acest capitol cu cîteva avertismente legate de unele probleme serioase cum sînt violența, drogurile și SIDA. Asemenea probleme apar cu precădere la copiii care s-au rupt de părinți, de școală, de comunitate și de valorile pozitive. Ideile și activitățile din acest capitol urmăresc același scop ca și celelalte, prezente în această carte, și anume să

le ofere părinților instrumentele de care au nevoie cînd simt cum copiii lor încep să se „îndepărteze". Există diferite strategii potrivite pentru diferite vîrste. Firește, este de preferat ca toată această muncă să fie pur și simplu preventivă. Trebuie să înceapă atunci cînd copiii sînt mai mici, la primul semn de dificultate sau chiar dacă nu există asemenea semne. Merită ca părinții să-și cheltuiască timpul cu pregătirea copiilor pentru viață.

Există metode de a ne apropia de copii, indiferent de momentul în care luăm această decizie. Nu credem în existența lui „prea tîrziu". Așa cum a afirmat Ginott, este o muncă grea, dar nu imposibilă. Înaintea lui, un înțelept a spus cu mai multe secole în urmă că putem să nu ducem la bun sfîrșit un lucru, dar nu avem scuze dacă nu am încercat tot ceea ce ne-a stat în putință. Astfel, le creăm copiilor noștri condițiile de a reuși: nu garanția succesului, ci cele mai bune condiții pe care noi, ca părinți, în împrejurările reale ale vieții, le putem oferi.

La sfîrșitul acestui capitol am prezentat cei patru C. Această metodă îi va ajuta pe părinții ce au de luat decizii dificile cu privire la copiii lor, avînd în vedere că claritatea, coordonarea, conturarea opțiunilor și compasiunea pot schimba în bine viața copiilor.

9

Doctorii educației bazate pe inteligența emoțională vă dau sfaturi pentru situații obișnuite de viață

Exemplele de mai jos sînt aplicații scurte, novatoare ale tehnicilor de educație bazată pe inteligența emoțională în probleme obișnuite de familie. Am extras aceste exemple din întrebările care ne-au fost puse la cursuri, conferințe, orele de practică în școli și în familii. Nu trebuie să citiți toată cartea pentru a le înțelege, dar ele ilustrează toate informațiile, ideile și alte exemple prezentate.

Pe măsură ce le citiți, încercați să descoperiți în ele aplicarea principiilor educației bazate pe inteligență emoțională. Am urmărit ca în aceste exemple să se regăsească cele cinci principii fundamentale ale sale, chiar dacă sînt sau nu sînt evidente:

1. Cum vă simțiți în această situație? Cum se simt copiii dvs.?

2. Cum interpretați ceea ce se întîmplă? Ce credeți că înțeleg de aici copiii dvs.? Cum v-ați simți în locul lor?

3. Care ar fi cea mai potrivită abordare a situației? Cum reacționați de obicei? Cum vă puteți scădea nivelul de stres pentru a gîndi clar? Care sînt punctele dvs. forte și cum vă pot ajuta? Cum acționează, de obicei, copiii dvs. în asemenea situații? Ce puncte forte au copiii care pot fi de ajutor în situația dată?

4. Cum am acționat pînă acum în asemenea situații? A fost un succes? Ce am învățat? Ce putem schimba? Cum îi pot inspira familiei încredere că putem rezolva cu bine situația? Ce obiective trebuie să ne stabillim pe termen scurt, mediu sau lung? Ce trebuie să se întîmple și ce se poate întîmpla pentru a ne ajuta să ne îndeplinim obiectivele? Cînd va fi cel mai bun moment să încercăm să punem în aplicare planul?

5. Cum ne vom îndeplini misiunea asumată? Ce trebuie să facem? Cum trebuie să-i abordăm pe ceilalți? Sîntem pregătiți să începem? Avem toate instrumentele necesare? Ce alte căi de rezolvare mai există? Dacă întîmpinăm obstacole, ce putem face? Cînd ne putem întîlni cu toții să discutăm problema, să ne comunicăm unii altora ideile și sentimentele și să ne punem pe treabă, pînă vom reuși să fim cu adevărat o familie?

Dacă ați citit cartea, veți percepe altfel sugestiile noastre. Le prezentăm ca exemple, dar subliniem că dvs. trebuie să dați dovadă de creativitate și să vă dezvoltați propriile soluții, care să fie cele mai potrivite pentru familia dvs. Fiecare familie e diferită și nu există un singur „răspuns corect" la o problemă dată. Noi v-am pus la dispoziție harta și vehiculul, dar dvs. veți conduce. Dumneavoastră trebuie să ajungeți la destinație într-un fel care să vă avantajeze, să vă respecte valorile și să fie eficient pentru familia dvs.

Temele pentru acasă trebuie să fie mereu mobilul unei lupte?

Problema: Ne luptăm cu copiii noștri din cauza temelor pentru acasă cam în fiecare zi. Ei încearcă să se eschiveze, le rezolvă în ultimul moment, nu le acordă atenția cuvenită, cu excepția cazului în care îi supraveghem îndeaproape și le organizăm timpul. Dar nu se poate fără presiuni și proteste. Acum, copiii au 13, 9 și, respectiv, 7 ani. Ne temem mai ales

pentru viitor. Ce putem face cu temele copiilor noștri? Chiar trebuie să ducem mereu această luptă?

Cazul de mai sus se referă la un motiv de nemulțumire întîlnit frecvent și la unul dintre principalele terenuri de luptă între părinți și copii. Mulți copii vin acasă după o zi petrecută la școală și deschid televizorul sau computerul, neglijînd pregătirea temelor pentru acasă. Dacă sînteți părinte și aveți serviciu, scenariul vă este, fără îndoială, cunoscut: veniți acasă după o zi de muncă și, pe cînd vă pregătiți pentru cină, le puneți copiilor întrebarea de 1 milion de dolari: „Ți-ai făcut lecțiile?" Firește, nu vă așteptați să auziți că le-au terminat de cîteva ore, dar nu vă puteți abține să nu sperați. Din păcate, veți avea nevoie de mai mult decît de speranță pînă cînd copiii dvs. să îndeplinească misiunea extraordinară de a-și face lecțiile singuri. Veți avea nevoie de obiective și planuri pozitive concrete.

Temele pentru acasă trebuie privite ca o activitate care consolidează cele învățate la școală, iar copiii ar trebui să le poată rezolva cu intervenții relativ limitate din partea dvs. În cazul în care constatați că nu și le pot face, primul lucru recomandat este să stați de vorbă cu profesorii sau cu învățătorul. Dar lecțiile sînt menite și să-i ajute pe elevi să-și sporească nivelul de autodisciplină, de independență și capacitatea de administrare a timpului. Din punctul de vedere al educației bazate pe inteligență emoțională, dvs. trebuie să vă asumați rolul de „consultant", nu de „subcontractant". Copilul dvs. va depune toate eforturile să vă plaseze în rolul de „subcontractant", dar nu acceptați această situație. Trebuie să fiți conștient de obiectivul dvs.: acela de a pune în practică un plan de acțiune care să-l determine pe copil să-și asume mai multă responsabilitate față de lecțiile pentru acasă.

Înainte de a vă lansa într-o conversație serioasă cu copilul despre spinoasa problemă a temelor, vă va fi de mare ajutor tehnica Detectorului de probleme, prezentată în capitolele anterioare. Este vorba de o listă-bilanț cu privire la ce s-a întîmplat, cînd și unde, cum apreciază persoana în cauză că s-a

descurcat în situația respectivă, ce i-a plăcut și ce nu, cum poate proceda data viitoare. Astfel, emoțiile puternice generate de anumite împrejurări sînt împinse în plan secund și, așezînd problemele pe hîrtie, dvs. și copiii dvs. veți putea privi lucrurile cu mai mult calm.

Detectorul de probleme își dovedește cel mai bine utilitatea atunci cînd constatați că aveți obiective comune. Rezolvarea temelor este în interesul copilului, dacă nu de dragul învățatului și al performanței școlare, măcar de dragul „autorizației" de a vorbi la telefon, a se juca la calculator sau de a se uita la televizor.

Următorul pas este schițarea unui plan prin care toate părțile implicate să-și poată satisface măcar o parte dintre obiective. Detectorul de probleme vă va ajuta să înțelegeți mai bine toate aspectele problemei și să găsiți cel mai bun punct de pornire pentru un plan. În loc să intrați în conflict cu copilul din cauza temelor pentru acasă, acum aveți posibilitatea să angajați un dialog constructiv, în care dvs. și copilul dvs. faceți parte din aceeași „tabără". Veți constata că tot ceea ce ați învățat din rezolvarea problemei „lecțiilor pentru acasă" vă va fi de folos și în alte probleme legate de școală.

Cum îl ajut pe copilul meu să scape de furie?

Problema: Băiatul meu are 11 ani și în ultima vreme constat că este foarte nervos, țipă prin casă, chiar îl lovește pe frățiorul lui. Se ceartă des cu prietenii și chiar se bate, mai ales la orele de sport. Cum îl ajut să scape de această furie?

Furia este una dintre stările emoționale cel mai frecvent trăite atît de adulți, cît și de copii; dacă nu reușim s-o domolim, ea provoacă multe încurcături. Rădăcinile ei se regăsesc în adîncurile istoriei noastre și se bazează pe reacțiile de tip „luptă sau fugi", încercate atunci cînd simțim că ne aflăm în pericol. Deși a avut o serie de motivații întemeiate în cazul

strămoșilor noștri în lupta lor pentru supraviețuire, astăzi, exprimarea prin forță și încăpățînare trebuie, evident, reevaluată.

Toți am trăit sentimente puternice de furie cînd, stresați și nervoși fiind, copiii noștri au început să plîngă sau să facă lucruri care ne-au iritat, fără a răspunde insistențelor noastre de a înceta. Cînd ia naștere furia, cel mai mic eveniment e asemeni unui nou impuls care o susține și o intensifică. Iar cînd furia atinge un anumit nivel, devine extrem de greu de controlat. Daniel Goleman numește acest fenomen, în cartea sa *Inteligența emoțională*, „suprastimularea emoțională". Așa se întîmplă cînd constatăm că facem și spunem lucruri la care nu ne-am fi gîndit dacă am fi fost relaxați și ne-am fi controlat. Din moment ce vedem acest lucru la atîția adulți, să nu ne surprindă că li se întîmplă și copiilor, care au mult mai puțină experiență decît noi în a încerca să-și „administreze" furia.

Educația bazată pe inteligență emoțională dispune de două tehnici importante, cu ajutorul cărora fiul dvs. poate scăpa de mînie. „Amprentele emoționale" îl învață să recunoască primele semnale trimise de corp cînd începe să se simtă nervos. De exemplu, se înroșește la față sau începe să-i fie cald. Unii copii își strîng pumnii, alții încep să respire greu. Întotdeauna există astfel de semne, iar primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să-l ajutați pe copilul dvs. să depisteze aceste semne personale. Detectorul de probleme prezentat anterior vă ajută pe dvs. și pe fiul dvs. să treceți în revistă situațiile care îl fac să-și piardă calmul și să descoperiți în ce moment a început să-și dea seama de ceea ce se întîmplă.

După ce învață să-și urmărească „amprentele emoționale", puteți să-i dați cel de-al doilea instrument, strategia numită „Păstrează-ți calmul". Această strategie constă, pur și simplu, în respirații profunde și numărarea oilor, de exemplu, ca mijloc de a face să scadă presiunea furiei. E foarte eficace, dar trebuie practicată pentru a ne scoate din încurcătură. Totodată, furia trebuie depistată la timp, și nu după ce deja a început deturnarea emoțională. Anumitor copii le va fi

greu să învețe aceste tehnici, dar, din nou, Detectorul de probleme îi va ajuta să înțeleagă genurile de situații care îi fac, de obicei, să-și piardă calmul și îi poate învăța să le evite.

Dacă vrem să-i ajutăm pe copiii noștri, este foarte important să exersăm aceste strategii atunci cînd nu sînt furioși. Cînd încerci să capeți noi deprinderi, e mai bine să le exersezi înainte de a le folosi. Începeți în acele situații cotidiene care nu sînt de natură să ducă la pierderea calmului, cînd dvs. și copiii dvs. puteți vedea mai bine cum începe „deturnarea". Dar, în cele din urmă, copilul va trebui să învețe singur să fie calm atunci cînd pătrunde în arena vieții.

Ca remarcă finală, cunoștințele noastre în materie de educație bazată pe inteligența emoțională ne îndeamnă la prudență. Furia este foarte puternică și va dura mult pînă cînd fiul dvs. să o poată controla. Veți putea accelera procesul de învățare nu doar oferindu-i noi instrumente, ci folosindu-le dvs. înșivă, pentru ca fiul dvs. să aibă avantajul de a le vedea puse în practică.

Cînd educația creează dezacorduri între părinți

Problema: Pe măsură ce copiii noștri cresc, constat că mă aflu tot mai des în dezacord cu soțul meu (bineînțeles, greșeala e a lui) în ce privește problemele legate de educația lor. Nu e deloc plăcut și simt că și copiii mei suferă din această cauză. Ce pot să fac?

Contrar a ceea ce credeți, probabil în cazul dvs. ar putea fi vorba de un punct forte al educației bazate pe inteligența emoțională, și nu de o deficiență. Existența unei perspective diferite asupra unei probleme poate crește posibilitatea ca părinții să găsească o soluție eficientă. Problemele pot apărea dacă părinții nu comunică între ei. În asemenea situații, de obicei fiecare părinte tinde să-și impună metoda educațională, încercînd astfel să compenseze stilul („greșeala") celuilalt.

Unul dintre părinți este apreciat ca prea dur, iar celălalt va deveni mai tolerant. Ciclul continuă, iar părinții se îndepărtează tot mai mult, se situează pe poziții tot mai opuse, pînă cînd fiecare constată că nu aplică față de copii stilul de educație pe care l-ar fi dorit și căsnicia începe să aibă de suferit.

Soluția o reprezintă comunicarea. Veți avea nevoie de:

- timp pentru discuții;
- modalități constructive de adresare;
- o strategie de analizare a problemei;
- un moto (cum ar fi „A educa și a iubi înseamnă a te adapta").

Timpul de discuții. Părinții au nevoie de timp și de spațiu pentru a sta de vorbă între ei. În practica noastră, de multe ori nu facem decît să le oferim părinților mediul necesar pentru a comunica. Iată un mare secret: dacă părinții ar încerca, cel puțin o dată pe săptămînă, să poarte o discuție „oficială", care să nu dureze mai mult de o oră, despre probleme legate de educația copiilor, foarte mulți psihoterapeuți ar da faliment. Nu mai trebuie să vă spunem că creșterea copiilor implică mult timp, multă energie și mulți bani. Nu puteți face rabat de la timp, pentru că, în final, veți avea mai mult de plătit sub alte forme, de pildă prin stres, copii nefericiți, onorariul psihoterapeutului, divorț.

Dialog constructiv. Cînd discutați cu partenerul de viață sau cu o altă persoană importantă în educația copiilor, folosiți Principiile călăuzitoare din capitolul 3. Adică, puneți întrebări deschise și ascultați cu adevărat ce are de spus celălalt. Nu faceți presupuneri sau acuzații. După ce celălalt a avut cuvîntul, repetați ce a spus el cu cuvintele dvs., pentru a verifica dacă ați înțeles.

Vă mai cerem răbdare. O asemenea comunicare necesită timp și poate că nu sînteți obișnuit cu acest aspect.

O strategie pentru soluționarea problemei. E bine să aveți o strategie atunci cînd discutați. Vă recomandăm SATGIAPO, un acronim pentru o schemă de rezolvare a pro-

blemelor în opt pași (prezentată în capitolul 6). Constă în a răspunde la cîteva întrebări: Ce credeți despre comportamentul copilului dvs.? Ce cred alții (frați, profesori etc.)? În ce constă problema? Cum ați putea-o exprima clar în cuvinte? Ce obiectiv urmăriți pentru copilul dvs.? (Veți constata cu surprindere că dvs. și soțul cel încăpățînat aveți scopuri similare. Nici el nu vrea ca, atunci cînd se va face mare, copilul să fie considerat un ratat.) Date fiind aceste păreri și obiective, ce puteți face? Cu cine ați mai putea discuta? Ce s-ar putea întîmpla dacă ați încerca să aplicați diferite sugestii? Cum a fost înainte? Ce ar fi cel mai potrivit pentru a-ți atinge obiectivele?

Adaptarea este ca oțelul. Oțelul este un aliaj, o combinație între două sau mai multe substanțe diferite. Rezultatul este mai puternic decît oricare dintre substanțele componente. La fel funcționează și educația bazată pe inteligența emoțională: dacă nu ajungeți la consens asupra unei idei, încercați o abordare, vedeți ce se întîmplă, apoi încercați alta, dacă este nevoie. Planificați cine și ce anume va face. Anticipați obstacolele și pregătiți terenul. La următoarea oră de discuții între părinți, treceți în revistă evoluția situației și, dacă este cazul, revizuiți-vă atitudinea. Încercați să găsiți noi combinații care să țină seama de punctele de vedere ale ambilor părinți, nu neapărat în mod egal de fiecare dată. Încercați să fiți tolerant și să acceptați părerile celuilalt. Respectați opinia soțului dvs. Înaintînd pe calea extremelor, sigur nu veți ajunge acolo unde doriți!

Nu mai suport plimbările cu mașina!

Problema: De cîte ori mergem într-o vizită, ne urcăm în mașină și de fiecare dată parcă cineva îi răpește pe copiii noștri, care sînt copii buni în general, și așază în locul lor, în mașină, niște mici monștri. Civilizația parcă dispare. Atîta

nerăbdare, atîtea țipete, ce certuri, ce limbaj! Ce muzică, cine pe cine înghesuie... Ajutor!

Spațiile strîmte sînt cel mai bun „incubator" de probleme, alături de plictiseală și grija părintească. Camionetele au fost inventate de un părinte care a simțit nevoia să stea separat de copii în timpul plimbărilor cu mașina. Probabil că tații care trec prin „criza celor 50 de ani" își cumpără mașini-sport pentru că acestea nu au în spate locuri pentru copii.

Dacă sînteți nevoit să călătoriți în același autoturism cu copiii dvs. — ceea ce este inevitabil, cînd sînteți părinte — acționați inteligent din punct de vedere emoțional. Trebuie să aveți o atitudine pragmatică, claritate în obiective și siguranță în planuri. Pregătiți-vă înainte de plecare. Cînd călătoria va fi lungă, plecați noaptea sau dimineața devreme, cînd copiii ar putea fi mai somnoroși. Încercați să ocoliți aglomerația pe șosele, chiar dacă va trebui să întîrziați sau să ajungeți mai devreme.

În ce privește călătoria propriu-zisă, luați cu dvs. cît mai multe jucării pentru a le distrage atenția (e singura justificare, în opinia noastră, pentru jocurile video și walk-man-uri). Dar nu uitați că sînt copii și nu pot sta mult timp locului. De dragul lor și, implicit, al dvs., faceți cît mai des scurte popasuri.

Pregătiți-vă copiii dinainte. Amintiți-vă împreună cum a fost în alte călătorii. Găsiți împreună idei noi pentru evitarea problemelor. Atunci cînd conduceți, avertizați-i pe copii că, dacă sînt neastîmpărați, dvs. nu vă mai puteți concentra și călătoria se prelungește. Dacă simțiți că situația se agravează, nu ezitați să trageți pe dreapta, pentru a-i lăsa pe copii să se liniștească (strategia „Păstrează-ți calmul") sau aplicați alte metode învățate de rezolvare a problemelor. Nu încercați să faceți ordine, întorcîndu-vă spre ei în timp ce șofați! Mai puteți face, în prealabil, o „tabelă de marcaj" pentru drum: pentru zece minute de liniște, cîștigă un punct. Punctele acumulate pot însemna un suc sau o înghețată la următoarea oprire, dreptul de a alege postul de radio pentru următoarea perioa-

dă de timp, dreptul de a alege un joc, alte privilegii, ca recompensă pentru maturitatea și autocontrolul de care au dat dovadă etc.

Cum facem ca ora de culcare să fie într-adevăr ora de culcare?

Problema: Am neînțelegeri cu soțul meu, legate de orele de somn ale copiilor noștri. Unul are 2 ani, celălalt 5, și și-au făcut obiceiul ca după ce îi culcăm să fugă din așternut și să vină să ne viziteze. Se întîmplă să mai lucrez noaptea, iar soțul meu nu consideră vizitele acestea nocturne o problemă. Dar mie mi se pare că sînt o problemă, mai ales cînd copiii sînt obosiți dimineața din cauză că nu s-au odihnit suficient.

Nu e ceva neobișnuit pentru copii să aibă probleme cu dormitul, de genul celor pe care le-ați prezentat. În general, un copil de doi-trei anișori vede somnul ca pe o despărțire de părinți și este cuprins de neliniște, fapt care îl face să evite orele de dormit. La copiii de patru-cinci ani e vorba despre probleme mai concrete, cum ar fi frica de întuneric, de umbre, de hoți sau, pur și simplu, de a rămîne singuri. Alți copii tînjesc după căldura și siguranța pe care le simt lîngă mama sau lîngă tata. Date fiind toate acestea, de ce ar mai vrea copiii să doarmă în paturile lor?

Educația bazată pe inteligența emoțională vă oferă cîteva instrumente pentru a acționa potrivit în asemenea situații. Încercați să le oferiți copiilor empatie, să le înțelegeți sentimentele și sursa acestora, să observați în ce momente anume apare o problemă, iar apoi, înarmați cu optimism, veți putea lua măsuri să-i convingeți pe copii că sînt ocrotiți, să le dați metode de verificare și — partea cea mai grea — să vă urmați planul.

Mai întîi, trebuie să vorbiți cu copiii dvs. despre motivele care îi fac să plece din camerele lor. Întrebați-i dacă le e frică de ceva sau dacă sînt speriați ori îngrijorați. Copilul mai mare

va putea identifica ceea ce noi am numit o „amprentă emoțională", adică acel loc din corp care semnalează că sîntem stresați sau supărați. De exemplu, cînd dvs. sau soțul dvs. plecați din cameră, copilul s-ar putea să transpire, să se înroșească, să simtă o agitație interioară, să aibă un puls mai rapid sau alte simptome similare. Întrebați-i pe copii ce i-ar putea face să se simtă mai bine cînd stau în pat. În cazul copiilor mici, se recomandă să verificați camera în care dorm, să lăsați o lumină aprinsă sau să le puneți la îndemînă o lanternă.

La fel de important este să urmăriți cînd și unde apar problemele. Faceți un tabel din care să rezulte, pentru fiecare copil, care este ora de culcare, care dintre părinți este acasă, cînd încep să vă strige sau cînd încep „aparițiile" și ce se întîmplă după aceea. De foarte multe ori, nici părinții nu adoptă o atitudine clară. Cunoaștem părinți care sînt singuri acasă noaptea, și pentru că în timpul zilei nu au timp să stea cu copiii, sînt chiar fericiți cînd sînt vizitați de micii exploratori, fugiți din pătuțurile lor. De asemenea, știm că momentul apariției unei probleme legate de educația copiilor poate da indicii cu privire la cauza care o determină.

Părinții trebuie să cadă de acord atunci cînd stabilesc ora de culcare, mai ales pentru că e greu să te înțelegi dimineața cu un copil care nu s-a odihnit. Dacă părinții vor să petreacă mai mult timp cu copiii, e mai corect să amîne ora de culcare decît să încurajeze expedițiile nocturne. Cînd cei doi părinți cad de acord că obiectivul lor este să-l determine pe copil să rămînă în patul lui, au la dispoziție mai multe strategii:

Luați măsuri ca „noapte bună" să însemne „la revedere" pînă dimineața. Spuneți-le copiilor, după încheierea ritualului de culcare, că veți veni să-i vedeți dimineața și că va trebui să rămînă în pătuțurile lor și să nu se ducă în altă parte. Spuneți-le că aceea este ultima șansă pentru pupicuri, îmbrățișări, căutarea eventualilor intruși ascunși prin cameră sau pentru încă o gură de ceai, apă sau lapte (ceea ce nu se recomandă totuși, din alte motive). Dacă se prefigurează o incursiune la baie, hotărîți dacă poate să meargă singur sau

dacă e cazul să vă cheme. În cazul în care copilul profită de ieșirea la baie pentru o mică plimbare, aduceți-l imediat înapoi în pat, fără multă conversație (dar nici cu supărare sau glume, faceți ca și cum ați pune o carte la loc, pe raft).

Inventați un sistem de urmărire a obiceiurilor nocturne. Așezați pe frigider o cutie în care copiii să pună un bețigaș pentru fiecare noapte fără excursii. Dacă doriți, cînd se adună un anumit număr de bețigașe pe săptămînă (puteți începe de la patru și avansați treptat la șapte, în funcție de frecvența problemelor), copilul poate primi ceva bun, o poveste în plus la culcare, un sfert de oră în plus de joacă înainte de culcare, un puzzle ori o carte. Dar majoritatea copiilor sînt încîntați pur și simplu de ideea de a ține evidența și se vor strădui să „muncească" mai mult pentru mai multe bețigașe. Treptat, veți constata că puteți să renunțați la evidență, dar nu vă grăbiți, așteptați cel puțin cîteva luni.

Cînd copiii opun rezistență, fiți înțelegători, dar fermi. Unii copii, cînd află că nu vor mai putea „ieși" noaptea, nu se mai dau jos din pat, în schimb încep să plîngă — și plîng, nu glumă! Sfatul nostru este să fiți fermi. Încercați să așteptați 15–20 de minute înainte să mergeți la ei în cameră. Pare o veșnicie, dar majoritatea copiilor se vor opri din plîns și vor adormi înainte de a trece cele 15–20 de minute, iar dacă mai plîng în aceeași noapte, nu îi ține mult. A doua zi dimineață, spuneți-le că sînteți aproape de ei, camera lor este lîngă a dvs. și sînt în perfectă siguranță, așa cum le-ați mai promis. S-ar putea să mai treacă o săptămînă pînă cînd vorbele dvs. să-și facă efectul. Dacă auziți un copil plîngînd sfîșietor — unii sînt adevărați maeștri! — vă veți simți probabil obligat să intrați totuși în camera lui, dar în nici un caz nu-l scoateți din ea. Fiți laconic; ștergeți-i lacrimile, năsucul și spuneți: „Ești destul de mare să stai în patul tău. Mama și tata sînt aici și venim să te vedem dimineața. Știi ceva? Imediat cum adormi, vin la tine să verific dacă e totul în regulă." Apoi îi spuneți noapte bună și plecați. Veți fi surprins să aflați cît de mulți copii de vîrstă preșcolară și din clasele mici reacționează bine la această strategie. În cazul celor mai suspicioși, puteți încheia cu ei o înțelegere și le puteți spune că veți lăsa ceva în cameră cînd veți intra în cursul nopții pentru verificarea promisă. Poate fi un șal, o șosetă sau altceva moale, care inspiră siguranță.

Nu uitați că o noapte nedormită strică o dimineață sau o zi întreagă. Fiți perseverent și vă veți îndeplini obiectivul propus.

Ce atitudine putem adopta față de adolescenții care au tendința să fie necinstiți, să spună minciuni sau să înșele

Problema: Fiul meu, în vîrstă de 17 ani, elev la liceu, mă minte în permanență. Copiază la școală, îi minte pe profesori și este necinstit pînă și cu patronul său, pentru care lucrează după cursuri. Nu știu cum a ajuns să fie așa. Ce pot să fac?

Părinții vor să poată avea încredere în copiii lor. Este unul dintre cele mai importante aspecte din relația lor. Cînd încrederea nu-și găsește locul, poate fi dureros. Dar nu uitați că la fel este și pentru fiul dvs. Nu-i place chiar atît de mult să mintă, dar, ca în cazul majorității obiceiurilor — iar minciuna și necinstea se „formează" în timp — e greu să renunți la ele.

Să lansăm cîteva premise. Să spunem că fiul dvs. știe să deosebească binele de rău și că, în general, își dă seama că minte. Nu-i nevoie de strategiile fundamentale pe care le-am recomanda în cazul unor copii mai mici. Educația bazată pe inteligența emoțională începe, de obicei, prin a pune întrebări: „Care este problema din punctul de vedere al copilului meu?"; „Ce simte el?"; „Cînd minte și cînd nu? Care este mecanismul declanșator?"

Adolescenții mint, de obicei, pentru că nu vor ca părinții lor să știe că fac un lucru cu care probabil nu ar fi de acord, pentru că sînt nesiguri și recurg la această tactică ca să obțină ceva ce cred că nu vor putea obține prin propriul talent sau

ca să evite situații care le creează disconfort. Anii adolescenței sînt mai curînd o perioadă a experimentelor, decît a revoltelor. Cei aflați la această vîrstă simt nevoia să păstreze diferite secrete față de părinți, pentru că știu că aceștia au o anumită imagine despre ei și nu vor să o strice. Greu de crezut că dvs. ați fost altfel cînd erați adolescent.

Minciunile adolescenților sînt altfel decît cele ale preșcolarilor sau ale copiilor de pînă la 14 ani. Ele nu sînt legate de teme, responsabilități, treburile casei și așa mai departe. Posibilitățile de a adopta o poziție dură față de aceste minciuni și de a pune în practică represaliile sînt nenumărate, dar înainte de a încerca această metodă, trebuie să vă amintim că miza este foarte ridicată: este chiar relația dvs. cu copilul. Cum ar putea evolua aceasta? Cunoaștem doar atîtea situații în care minciunile aspru pedepsite de părinți i-au îndepărtat pe copii de familie și i-au împins spre bande de cartier și diverse grupuri antisociale.

Reflectați puțin la ce spune un vechi proverb despre relația părinți-copii: Copiii trebuie să-și cinstească tatăl și mama. Remarcați că nu apare nicăieri cuvîntul „a se supune" și că „a cinsti" se traduce de multe ori prin a „respecta". Respectul are întotdeauna două sensuri: primești mai mult atunci cînd dai mai mult. Supunerea, mai ales supunerea datorată fricii, poate genera resentimente și revoltă, manifestate foarte frecvent prin necinste.

Cum putem cîștiga respectul adolescenților noștri? Arătîndu-le că ținem la ei și că îi prețuim, descoperindu-le și apreciindu-le calitățile. Trebuie să le aflăm părerile și să le luăm în considerare, să le acceptăm în viața noastră, în viața cotidiană a căminului, adică trebuie să participe într-un fel la luarea deciziilor care îi privesc și pe ei. Trebuie să dăm dovadă de toleranță față de comportamentele greșite care însoțesc inevitabil procesul de maturizare și experimentare pentru găsirea propriei identități. Trebuie să păstrăm deschise punțile de comunicare cu adolescenții noștri, deși găsirea „frecvenței" potrivite va cere ceva muncă. Firește, vom încerca să descoperim momentele cele mai bune în relația cu copiii. Cînd spunem lucrurilor pe nume? Cînd au loc cele mai rodnice conversații? Care sînt „terenurile neutre" și orele cele mai potrivite, din zi sau noapte? Unii părinți ar putea constata că mijlocul cel mai bun de comunicare este poșta electronică sau robotul telefonic. Din păcate, sînt și cazuri cînd părintele și adolescentul s-au distanțat atît de mult, încît o apropiere pare sortită eșecului. În asemenea situații, recomandarea noastră este să vă sporiți eforturile, să pîndiți momentele pozitive și să urmăriți relația adolescentului dvs. cu alți membri ai familiei. Este o posibilitate de a restabili un canal de comunicare.

Faceți „curățenie" pe teren. Oricît de greu ar părea, am constatat că, în majoritatea cazurilor, cel mai bun lucru pe care îl pot face părinții este să se așeze la masa tratativelor cu adolescentul mincinos și să încheie un armistițiu: trecutul e trecut, vrem să construim o relație pentru viitor. Dar acest lucru va cere din partea părinților o analiză serioasă a propriei corectitudini. Copiii „prind" foarte ușor diferențele de atitudine: relațiile de afaceri, convorbiri telefonice în care cuvintele și mimica nu exprimă același lucru, un comportament al părinților diferit față de familie, prieteni, șefi și vecini. Trebuie să dovedim un respect reciproc; or, respectul reciproc începe prin sinceritate.

Părinții sînt cei care trebuie să facă mereu prima mutare. Explicați-i fiului dvs. că aveți încredere în el, scoateți-i în evidență calitățile. Verificați dacă așteptările dvs. în materie de note sau rezultate sportive sînt realiste. Dezamăgirile au drept sursă așteptările exagerate. Stabiliți standarde și obiective realiste și discutați despre cooperarea dintre voi. Deschideți canalele, dar arătați-i că nu-l puteți apăra de consecințele lipsei sale de corectitudine. Sînteți alături de el, dar legea este lege, regulamentul școlar este făcut să fie respectat, iar oamenii se poartă cu semenii lor așa cum consideră că au fost tratați la rîndul lor de aceștia.

Esențial este să nu vă așteptați ca adolescentul dvs. să se schimbe imediat. Este un proces treptat, pentru că, asemenea

altor obiceiuri, minciuna poate intra în reflex și atunci e greu de dezrădăcinat dintr-o dată și definitiv. Și el simte nevoia să vă verifice, să vadă dacă vă țineți promisiunea și vă concentrați mai mult asupra calităților sale, fiind totodată mai tolerant în privința defectelor. Respectul atrage respect și cinstea apare odată cu el.

Limite impuse adolescenților

Problema: Fiica mea are 15 ani și se pare că prietenii ei au voie să stea afară cît vor, să vorbească oricît la telefon, să stea pe internet fără restricții, să se uite la filme „interzise" și să-și cumpere lucruri mai des decît spăl eu (și spăl des). Nu știu dacă vreunul dintre ei mai merge la școala de duminică sau dacă mai face cîte ceva și pe-acasă. Sînt eu oare de modă veche? Nu cred că aceste lucruri sînt bune pentru fiica mea sau pentru băieții mei mai mici.

În nici un caz nu sînteți de modă veche. Sînteți pregătită pentru educația părintească adaptată secolului XXI! Se pare că știți deja răspunsul: părinții adolescenților pe care i-ați descris nu le fac acestora nici un bine. Dar cum să stabilești limite? Care trebuie să fie acestea? Cum hotărîm? Aceasta este întrebarea pe care ați vrut, de fapt, să o puneți.

Dacă vrem ca adolescenții noștri să fie mai disciplinați și mai responsabili, trebuie să le dăm șansa de a face alegeri și de a conștientiza faptul că există limite. E bine să creionăm aceste limite cît mai devreme, pentru că se prefigurează multe probleme — mașini, întîlniri, băuturi, petreceri; cu unele dintre ele poate v-ați confruntat deja și ele devin tot mai serioase, pe măsură ce copilul crește.

Am observat că unul dintre principalele motive pentru care părinților le vine greu să stabilească limite este faptul că nu au obiective clare pentru familiile lor sau pentru copiii lor. De cîte ori un copil are prilejul de a ieși din casă, de a vorbi la telefon, de a se juca pe calculator, nu-i greu pentru

părinți să se uite unul la altul și să-și spună că nu e nimic grav, dar ce este grav e că nu își pun problema unde duc toate acestea. Cum influențează toate acestea familia? Dar pe copil? Banii pe care îi cheltuim sînt bine cheltuiți sau există un obiectiv pe care să-l avem în vedere cînd cheltuim bani? Dorim să avem un copil citit sau doar un bun cunoscător de filme? Nu ne deranjează faptul că este expus violențelor de limbaj și pornografiei, vizionînd filme interzise minorilor?

Părinții trebuie să conștientizeze care sînt obiectivele pe care le urmăresc pentru ei înșiși și pentru copii. Există lucruri care contribuie la îndeplinirea respectivelor obiective și lucruri care nu le sînt de nici un folos. Unele lucruri sînt și trebuie să rămînă tabu. Este vorba despre aspectele în care se regăsesc cele mai importante valori ale dvs., ce adăpostesc cele mai puternice sentimente și în privința cărora nu vă puteți răzgîndi. Firește, pe măsură ce copilul crește, lucrurile interzise trebuie revizuite și discutate, cum ar fi, de pildă, filmele nerecomandate minorilor, cînd acesta ajunge la vîrsta de 17–18 ani. Nu înseamnă însă că dvs. trebuie să vă schimbați părerea despre ele.

Principiul „non-negocierii" înseamnă mai mult decît decalogul obișnuit al familiei. Poate doriți ca adolescentul să-și continue într-un anume fel pregătirea religioasă, să se implice într-o activitate de voluntariat sau umanitară, să-și asume responsabilitatea pentru anumite treburi din gospodărie, să viziteze rude mai îndepărtate ale familiei sau să facă alte lucruri pe care le considerați importante. Trebuie să stabiliți cu el că aceste acțiuni au prioritate în fața altora, cum ar fi telefoanele sau cumpărăturile. Aveți tot dreptul să-l învățați pe copilul dvs. să fie responsabil și acesta este unul dintre principalele mijloace de a-l învăța.

Cîteva mici avertismente. Cu cît începeți mai devreme, cu atît copiii vor fi capabili să priceapă logica pe care o urmați și o vor accepta. Nu cădeți în capcana iluziei unei acceptări fără proteste. Principalul lucru pe care îl urmăriți este acceptarea. Nu neglijați să vă aduceți în discuție ideile și

valorile cel puțin de două ori pe an. Ascultați ce au de spus copiii dvs. atunci cînd vă cer să vă schimbați poziția. Întrebați care sînt motivele lor și ascultați-i din nou cu atenție. Poate că veți găsi de cuviință să faceți unele schimbări. Cînd schimbările au loc în urma unei discuții bine argumentate, de obicei, totul iese bine. Dar aplicați schimbările treptat și nu vă temeți să reveniți la vechile limite dacă vi se pare că este nevoie. Nu-l lăsați pe copilul dvs. cu impresia că o limită, o dată schimbată, rămîne așa pentru totdeauna.

Obiective, comunicare, aspecte care nu pot fi negociate — instrumentele fundamentale ale educației bazate pe inteligență emoțională!

Ce să fac atunci cînd copilul meu e trist?

Problema: Am citit mult în ultimul timp despre depresia la copii și sînt nelămurită. Uneori, copilul meu pare foarte trist. E ceva grav? Ce trebuie să fac? Care este cea mai potrivită atitudine atunci cînd copilul meu trece prin această stare?

Nu e ceva neobișnuit pentru un copil să resimtă tristețe față de diferite lucruri pe măsură ce crește. Unii copii au o sensibilitate deosebită și tind să-și interiorizeze sentimentele, în loc să le exprime. Mulți sînt triști cînd au impresia că au pierdut ceva sau chiar s-a întîmplat acest lucru. Foarte des, tristețea este rezultatul unor probleme legate de relațiile cu colegii. Acest lucru se întîmplă la școală, cînd copiii încep să se autodefinească și schimbă grupurile cu care se asociază. Ne putem aștepta la scurte episoade de tristețe pe parcursul copilăriei, dar trebuie să ne asigurăm că nu este vorba de depresii clinice.

Tristețea este una dintre emoțiile umane fundamentale, cu care copiii se vor întîlni într-un moment sau altul. Încă de cînd apare pentru prima dată, părinții care cunosc instrumentele educației bazate pe inteligență emoțională se duc direct la „lada cu scule" și o aleg pe cea potrivită pentru rezolvarea problemei. În primul rînd, trebuie să deschideți canalul de comunicare cu copilul dvs. și să descoperiți ce simte. Cînd îl întrebați despre sentimentele sale, veți folosi serii de întrebări, cum am văzut la Regula celor două întrebări. Întrebați-l mai întîi cum se simte și apoi repetați întrebarea, rugîndu-l să fie sincer; sau dați-i cîteva repere: „Am observat cum arătai cînd te-ai întors de la școală. Ce s-a întîmplat?" Aveți grijă să păstrați înlănțuirea întrebărilor pentru a vă putea forma o imagine a problemei cu care se confruntă.

Cel mai probabil este ca tristețea copilului dvs. să fie generată de conștientizarea pierderii unor prieteni, a unui statut, a siguranței, a stimei de sine. Misiunea dvs. este ca, prin tehnica întrebărilor ajutătoare, să ascultați problema copilului dvs. și să-i transmiteți faptul că îl înțelegeți. Încercați să priviți din perspectiva lui și să vă imaginați cum arată lumea sa. Uneori, simpla înțelegere a tristeții copilului dvs. va aduce o mare ușurare.

Dacă aveți un copil mai mic de 5 ani care se simte trist, așezați-vă alături de el, cu hîrtie și creioane colorate și încurajați-l să-și exprime sentimentele prin desene. Desenatul este o activitate foarte binevenită pentru copiii care se simt triști și au nevoie de o supapă pentru sentimentele lor. În plus, e ca un barometru a ceea ce întîmplă în interior. Cînd copilul începe să se simtă mai bine, acest lucru se reflectă imediat în desene. Tot așa se întîmplă cu cărțile, pentru cei mai mari: titlurile preferate se schimbă odată cu ameliorarea stării de spirit.

Ca părinte, va trebui să evaluați care este cea mai potrivită metodă pentru copilul dvs. în momentele lui de tristețe și să-l ajutați să o învingă. Tristețea este des întîlnită la copii, dar, în general, ei nu rămîn mult timp în această stare. În aceste cazuri, este suficient să clarificați cu copilul dvs. sentimentul pe care îl încearcă. Dar dacă starea se prelungește, va trebui probabil să încercați să-i schimbați perspectiva asupra lucrurilor. Cercetările în domeniul inteligenței emoționale au arătat că una dintre cele mai eficiente metode de combatere a

tristeții este distragerea atenției. Distragerea atenției oprește forfota gîndurilor negative, care alimentează de cele mai multe ori starea de tristețe.

Știind acest lucru, puteți încerca să vă orientați copilul spre altă stare de spirit. Cele mai potrivite „distracții" sînt cele fizice, cum ar fi gimnastica, practicarea unui sport sau chiar dansul. Pentru copiii mai mari, același rol îl pot juca activitățile de voluntariat sau un anumit fel de muncă în serviciul comunității. Dar și vechile „distracții" — televizorul, filmele, jocurile video, puzzle-urile — pot da un brînci tristeții.

Nu uitați că aceste instrumente ale educației bazate pe inteligență emoțională pot împrăștia tristețea numai dacă este vorba de o stare de spirit trecătoare. Cînd aceste strategii nu dau rezultate, cînd tristețea nu vrea să plece și copilul nu mai are poftă de mîncare, nu mai doarme, nu mai vrea să iasă cu prietenii sau nu-și mai face temele cîteva săptămîni, nu stați pe gînduri și discutați cu un consilier școlar, cu un psiholog sau cu alți specialiști.

Cum să fac să-i dau pe toți afară din casă dimineața, inclusiv pe mine?

Problema: Sînt o persoană inteligentă. Lucrez, fac activitate de voluntariat, fac multe lucruri complicate. Dar simt că mă epuizează psihic și fizic fiecare dimineață în care trebuie să-mi pregătesc pentru plecare copiii și soțul. Eu tot încerc să-i zoresc, ei parcă se mișcă cu încetinitorul. De ce nu pot să fac față mai bine acestor situații?

Psihologii au descoperit ceva cu care i-au luat-o înainte lui Einstein. M = 1/TP și SVP = 1/M. Adică: viteza de mișcare a copiilor (M) este invers proporțională cu timpul de care dispun părinții. Cu alte cuvinte, cu cît tu ai mai puțin timp, cu atît copilul tău va avea nevoie de mai mult timp să se pregătească. Interesant este și faptul că stimulentele verbale ale părinților (SVP), cum ar fi „mai repejor", sînt, la rîndul

lor, invers proporționale cu viteza copilului, deci îl fac să se miște și mai încet. În aceeași ordine de idei, cu cît importanța punctualității părinților (IPP) e mai mare, cu atît scade probabilitatea eficienței matinale a copilului, adică M = 1/IPP. Pe scurt, stresul + graba matinală = probleme și pierdere de viteză.

Pe tema acestui fenomen al „alergării cu încetinitorul" s-au făcut multe speculații, dar cea mai bună explicație este stresul. Extrem de puțini dintre noi, fie că este vorba despre părinți, fie despre copii, pot da randament în condiții de stres intens. Reacția tipică la stres este încetinirea reacțiilor, pentru a putea controla ceea ce se întîmplă. De aici spirala vicioasă: cu cît părintele e mai stresat să plece, cu atît copilul se mișcă mai încet; cu cît stresul părintelui crește, cu atît viteza copilului scade etc.

Opriți-vă o clipă din forfota de fiecare zi și întrebați-vă care sînt problemele. De cele mai multe ori, pur și simplu nu este timp suficient pentru pregătirile necesare. Acceptați această realitate și revizuiți programul. „Ușor de zis", ați putea spune. Educația bazată pe inteligența emoțională înseamnă să fim realiști și conștienți de sentimentele noastre. Gîndiți într-o manieră preventivă. Dacă devansarea cu 30 de minute a orei la care se culcă și se trezesc copii vă poate scuti de protestele și țipetele de dimineață, dar și de pericolul întîrzierii la serviciu, ar merita să încercați, nu? Iar dacă nu le convine, tot ce au de făcut pentru a putea reveni la vechiul program este să fie gata la timp, dimineața, cu minimum de proteste. Viața depinde mereu de alegeri și consecințe. Rezolvați problemele cu copiii dvs., dar urmați mereu un obiectiv clar. Luați decizii conștiente și nu lăsați lucrurile la voia întîmplării. Gîndiți-vă ce alte ajustări ar mai putea suporta programul pentru a cîștiga mai mult timp dimineața.

Dar nu ajunge doar să cîștigați mai mult timp. Apelați la instrumentele educației bazate pe inteligență emoțională pentru reconversia timpului recuperabil (capitolul 4). Lăudați-i pe cei care fac eforturi să fie gata în timp util. Averti-

zați că se pot întîmpla lucruri neplăcute, cum ar fi să piardă micul dejun, să plătească benzina, dacă trebuie să-i duceți (iarăși) dvs. sau că vor fi pedepsiți dacă întîrzie la școală. O mamă i-a spus băiatului ei că vor pleca la ora 8 fără 10 minute, dimineața, indiferent dacă este sau nu îmbrăcat. A fost de-ajuns ca o singură dată mama să-i împacheteze băiatului hainele într-o pungă și să-l urce în mașină în pijama și povestea nu s-a mai repetat. Alcătuiți o listă cu toate lucrurile care sînt de făcut dimineața și urmăriți măsura în care copilul reușește să o respecte (se trezește la timp, face duș, se îmbracă, își face patul, ia micul dejun etc.). Folosiți ocazional mici stimulente, cum ar fi o gustare deosebită la micul dejun, chiar dacă va trebui să aștepte pînă la sfîrșitul săptămînii.

În cazul adolescenților, vă recomandăm să-i determinați să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea problemei, utilizînd schema SATGIAPO (capitolul 6). Este un acronim în care S se referă la afirmarea Sentimentelor, A la faptul că Am o problemă, T la afirmarea unui Țel clar, pozitiv, G la faptul de a ne Gîndi la căile de a atinge acel obiectiv, I la a ne Imagina rezultatele fiecărei acțiuni, A la Alegerea celei mai bune soluții, P la Planificarea aplicării soluției, anticipînd și posibilele obstacole, și, în fine, O la rezultat: „Cum a fost, cum am putea proceda data viitoare?"

De exemplu, un adolescent ar putea răspunde:

S: Sînt obosit, n-am nici un chef de școală.
A: Nu sînt o ființă matinală.
T: Vreau să iau bacalaureatul.
G: Să-mi iau un ceas deșteptător. I: Am să uit să-l programez.
Sau
Să vorbesc cu părinții să mă trezească. I: Nu vor fi de acord.
Sau
Să rog un prieten să mă sune. I: Nu se trezește nici el.
Sau
Să mă culc mai devreme. I: Și să pierd serialul?

A: Bine, încerc să mă culc ceva mai devreme și să pun ceasul să sune.
P: Mă culc înainte de miezul nopții, pun ceasul la ora 7, îl programez să sune tare — și dacă tot nu mă scol, iar mă sancționează la școală — și nu-ți cer să mă duci tu la școală, dar dacă mi-ai cumpăra o mașină, nu ar mai trebui să apelez la tine și aș ajunge mereu la timp.
O: Rămîne de văzut.

Rezolvați problemele pe care le întîmpinați cu aceeași flexibilitate, creativitate și perseverență. Merită să încercați și veți vedea că nivelul de stres scade și lucrurile vor merge mai bine. Pînă și Einstein știa asta!

Cuprins

Mulțumiri 7
Cuvînt înainte (de Daniel Goleman) 13

1. Regula de aur de 24 de carate: De ce este important să-i învățăm pe copii autodisciplina, responsabilitatea și sănătatea emoțională

Este un moment dificil pentru a fi părinte — sau copil 18
Să folosim inteligența emoțională în munca noastră de părinți 20
Nu vorbim despre părinți răi sau copii răi 21
Vă recunoașteți? 21
Scopuri familiale și principiile de 24 de carate ale educației bazate pe inteligența emoțională 26
Un mod de a estima inteligența emoțională a membrilor familiei 36
Ce este și ce nu este educația bazată pe inteligența emoțională 38
Pregătiți-vă pentru călătorie: planul cărții 40

2. Cum să avem o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele 43

Cine sîntem noi ca familie? 44
Copiilor mei n-o să le placă aceasta. Ce-i de făcut? 47
Harta care vă ajută să deveniți o familie afectuoasă, devotată și capabilă să-și rezolve problemele 50

Cum să descreţiţi frunţile membrilor familiei 58
Pauzele umoristice în familie: Vitamine pentru acţiuni pozitive 66
O cutie cu îmbrăţişări 67
Ce-ar face sau ce-ar spune un erou? 69
Alte idei 70
Cuvînt de încheiere 72

3. Cum trebuie să le vorbiţi copiilor astfel încît să-i determinaţi să gîndească 73
Principiile călăuzitoare ale inteligenţei emoţionale 79
Un cuvînt de încheiere 97

4. Autoîndrumare şi autodezvoltare: disciplina bazată pe inteligenţa emoţională 98
Laude şi priorităţi 101
Reacţiile şi conştiinţa de sine 108
„În viaţă se întîmplă tot felul de lucruri" 115
„Linişteşte-te" 118
Un cuvînt de încheiere 122

5. Cum îi puteţi ajuta pe copii să fie mai puţin impulsivi, să-şi dezvolte stăpînirea de sine şi aptitudinile sociale 124
Conştiinţa propriilor sentimente 126
Păstraţi-vă calmul 131
„Păstrează-ţi calmul", în acţiune 137
Fiţi la înălţime în comunicarea cu ceilalţi 138
Detectoarele de probleme 141
Un cuvînt de încheiere 146

6. Îndrumaţi-i pe copiii dvs. să-şi asume acţiuni responsabile: SATGIAPO ne vine în ajutor 148
Sentimentele îmi indică o acţiune chibzuită 152
Am o problemă 153
Ţelurile îmi servesc drept ghid 155
Gîndesc la ceea ce pot face 156

Imaginez rezultate 157
Aleg cea mai bună soluţie 159
Planific totul, anticipez capcanele, exersez planul şi îl pun în aplicare 159
Observ ce s-a întîmplat şi mă gîndesc ce am de făcut în continuare 160
Aplicaţii ale metodei SATGIAPO în viaţa de fiecare zi 161
Sugestii pentru părinţii care vor să-şi îndrume copiii în vederea luării unor decizii şi a asumării unor acţiuni responsabile 162
Povestea unui tată care a folosit SATGIAPO 164
Prezentarea metodei SATGIAPO 168
Alte situaţii în care puteţi folosi SATGIAPO în familie 169
Un cuvînt de încheiere 176

7. Conversaţii între părinţi şi copii despre probleme şi opţiuni importante privind educaţia 180
Criza din şcoala primară 182
Încurajaţi-i să-şi exprime sentimentele 184
Cum să facem faţă trecerii în ciclul gimnazial 188
Dificultăţi de ordin şcolar, la gimnaziu 191
Temele pentru acasă 193
Crearea unui echilibru între temele pentru acasă şi sarcinile casnice 202
Încurajaţi exprimarea planurilor de atingere a scopurilor 204
Un raport din perioada liceului, intitulat „Nu a înregistrat progrese" 206
Opţiuni privind facultatea şi cariera 209
Un cuvînt de încheiere 212

8. Restabilirea comunicării: De unde să începem într-o epocă a violenţei, a drogurilor şi a SIDA 213
Perioada preşcolară, primele clase elementare 215

A doua parte a școlii elementare, școala generală .222
Școala generală, liceul .229
Toate vîrstele .233
Un cuvînt de încheiere .239

9. Doctorii educației bazate pe inteligența emoțională vă dau sfaturi pentru situații obișnuite de viață .241

Temele pentru acasă trebuie să fie mereu mobilul unei lupte? .242
Cum îl ajut pe copilul meu să scape de furie? .244
Cînd educația creează dezacorduri între părinți .246
Nu mai suport plimbările cu mașina! .248
Cum facem ca ora de culcare să fie într-adevăr ora de culcare? .250
Ce atitudine putem adopta față de adolescenții care au tendința să fie necinstiți, să spună minciuni sau să înșele .253
Limite impuse adolescenților .256
Ce să fac atunci cînd copilul meu e trist? .258
Cum să fac să-i dau pe toți afară din casă dimineața, inclusiv pe mine? .260

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: arsene@kappa.ro

Curtea veche

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

Talon de comandă

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dumneavoastră și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.

COLECȚIA CĂRȚI CHEIE

	AUTOR	TITLU	PREȚ (redus)
☐	Dale Carnegie	Secretele succesului	85.000
☐	Napoleon Hill	De la idee la bani	80.000
☐	David J. Schwartz	Puterea magică a gîndului	80.000
☐	John Chaffee	O călăuză sigură	80.000
☐	Walter Anderson	Curs practic de încredere	70.000
☐	David Reuben	Tot ce ai vrut să știi despre sex*	
		* Dar ți-a fost teamă să întrebi™	85.000
☐	Maxwell Maltz	Psihocibernetica	80.000
☐	Norman Vincent Peale	Forța gîndirii pozitive	80.000
☐	Steven K. Scott	Pași simpli către vise imposibile	80.000
☐	Les Giblin	Arta dezvoltării relațiilor interumane	80.000
☐	Henriette Anne Klauser	Notează și acționează	70.000
☐	William Glasser	Cum să alegem fericirea	80.000
☐	Zig Ziglar	Putem crește copii buni într-o lume negativă!	80.000
☐	Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăiești	85.000
☐	Alan Loy McGinnis	Importanța prieteniei	70.000
☐	Gary Chapman	Cele cinci limbaje ale iubirii	70.000
☐	Zig Ziglar	Dincolo de vîrf	80.000
☐	Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac	80.000
☐	Dale Carnegie	Cum să vorbim în public	70.000
☐	Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire	70.000
☐	Spencer Johnson	Cine mi-a luat Caşcavalul?	70.000
☐	Allan Pease	Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri	70.000
☐	Og Mandino	Al doisprezecelea înger	70.000
☐	Og Mandino	Cel mai vestit vînzător din lume	70.000
☐	Burke Hedges	Afirmă-te sub propria firmă	70.000
☐	Norman Vincent Peale	Spune „pot" și vei putea	80.000
☐	K. Blanchard, S. Johnson	Manager la Minut	70.000
☐	Daniel Goleman	Inteligența emoțională	85.000
☐	John C. Maxwell	Cum să devii popular	70.000
☐	M. Scott Peck	Drumul către tine însuți	85.000
☐	Jinny S. Ditzler	Cel mai bun an	70.000
☐	Og Mandino	Alegerea	70.000
☐	Zig Ziglar	Motive pentru a zîmbi	70.000